**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 37»**

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**Баскетбол (юноши)**

**8-11 класс (14-17 лет)**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**II НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

**III МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ**

**IV** **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СЕКЦИИ**

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

        Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

        Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

        В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

        Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

        Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания школьников.

  Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

**Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

**Задачи программы:**

∙  способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;

∙ развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;

∙    прививать жизненно важные гигиенические навыки;

∙ содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

∙ стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;

∙   помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;

∙ обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

На занятия по баскетболу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 14-17 летнего возраста, желающие заниматься баскетболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов.

**Режим учебно-тренировочной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этап** | **Год**  **обучения** | **Возраст для зачисления** | **Миним.**  **число обучающихся в группе** | **Максим. кол-во учебных часов**  **в неделю** | **Требования по физической, технической, спортивной подготовке** |
| СОГ | 1 год | 14 - 17 | 10 | 3 | нормативы по ОФП, СФП |

# 

**Учебный план-график для занятий баскетболом**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание занятий | Часы | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V |
|  | | | **Теоретическая подготовка** | | | | | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу,  Правила поведения | 5 | 2 |  |  |  | 2 | 1 |  |  |  |
| 2 | Правила баскетбола | 1 | 0,5 |  |  |  | 0,5 |  |  |  |  |
| 3 | История баскетбола | 1 |  | 0,5 |  |  |  |  | 0,5 |  |  |
| 4 | Технико-тактические занятия | 3 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |  | 0,5 |  | 0,5 |  |
| 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ИТОГО часов** | | **10** | **3** | **1** | **0.5** | **0,5** | **2,5** | **1,5** | **0,5** | **0,5** |  |
|  | | | **Практическая подготовка** | | | | | | | | |
| 1 | ОФП | 31 | 4 | 6 | 8 | 8 | 5 | 7 | 4 | 3 | 6 |
| 2 | СФП | 34 | 5 | 2 | 8,5 | 0,5 | 4 | 6 | 2 | 6 |  |
| 3 | Технико-тактическое подготовка | 28 | 1 | 5 |  |  | 5,5 | 5,5 | 5,5 | 5,5 |  |
| 4 | Подготовка к соревнованиям | 5 |  |  |  | 5 |  | - |  |  |  |
| 5 | Районные соревнования | 4 |  |  |  | 4 |  |  |  |  |  |
| 6 | Контрольные нормативы | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  | 6 |
|  | | | | | | | | | | | |
| **Итого часов:** | | **98** | **23** | **25** | **21,5** | **25,5** | **15,5** | **24,5** | **23,5** | **25,5** | **22** |
| **Всего часов:** | | **108** | **26** | **26** | **22** | **26** | **18** | **26** | **24** | **26** | **22** |

**Тематическое планирование**

**учебно-тренировочных занятий**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Период | № УТЗ | Дата  УТЗ | К-во часов | Содержание УТЗ | Контроль | Примечание |
| Сентябрь | **1** |  | **2** | **Теоретические сведения.** Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.  **ОФП.** Общеразвивающие упражнения без предметов.  Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы,от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.  **СФП.** Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д.  **ТП.** Техника передвижения. Бег обычный , спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами.  **Ведение мяча.** Ведение правой, левой рукой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость.выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. **ТАКТИКА. Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на баскетбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. |  |  |
| **2** |  | **2** |  |  |
| **3** |  | **2** |  |  |
| **4** |  | **2** |  |  |
| **5** |  | **2** |  |  |
| **6** |  | **2** |  |  |
| **7** |  | **2** |  |  |
| **8** |  | **2** |  |  |
| **9** |  | **2** |  |  |
| **10** |  | **2** |  |  |
| **11** |  | **2** |  |  |
| **12** |  | **2** |  |  |
| **13** |  | **2** |  |  |
| Октябрь | **14** |  | **2** | **Теоретические сведения.** Олимпийские игры.  **ОФП.** Упражнения с предметами.  Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.  **СФП.** Стартовые рывки к мячу с последующим броском в кольцо, соревнования с партнером за овладение мячом.  **Обманные движения (финты).**Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «бросок» мяча (имитируя бросок, уход от соперника вправо или влево).  **ТАКТИКА. Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов бросков мяча . Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. |  |  |
| **15** |  | **2** |  |  |
| **16** |  | **2** |  |  |
| **17** |  | **2** |  |  |
| **18** |  | **2** |  |  |
| **19** |  | **2** |  |  |
| **20** |  | **2** |  |  |
| **21** |  | **2** |  |  |
| **22** |  | **2** |  |  |
| **23** |  | **2** |  |  |
| **24** |  | **2** |  |  |
| **25** |  | **2** |  |  |
| **26** |  | **2** |
| Ноябрь | **27** |  | **2** | **Теоретические сведения.** Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.  **ОФП.** Акробатические упражнения.  Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости.  **СФП.** Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег.Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.  **ТП.**  Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.  **Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча правой рукой в выпаде.  **ТАКТИКА.** Определение игровойситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. |  |  |
| **28** |  | **2** |
| **29** |  | **2** |  |  |
| **30** |  | **2** |  |  |
| **31** |  | **2** |  |  |
| **32** |  | **2** |  |  |
| **33** |  | **2** |  |  |
| **34** |  | **2** |  |  |
| **35** |  | **2** |  |  |
| **36** |  | **2** |  |  |
| **37** |  | **2** |  |  |
|  |  |
|  |  |
| Декабрь | **38** |  | **2** | **Теоретические сведения.** Гигиена. Общее понятие о гигиене.  **ОФП.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание  Спортивные игры.  **СФП.** Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.  **ТП.** Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.  **Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: на ход партнеру.  **ТАКТИКА. Групповые действия.**Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в руки партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». |  |  |
| **39** |  | **2** |  |  |
| **40** |  | **2** |  |  |
| **41** |  | **2** |  |  |
| **42** |  | **2** |  |  |
| **43** |  | **2** |  |  |
| **44** |  | **2** |  |  |
| **45** |  | **2** |  |  |
| **46** |  | **2** |  |  |
| **47** |  | **2** |  |  |
| **48** |  | **2** |  |  |
| **49** |  | **2** |  |  |
| **50** |  | **2** |
| Январь | **51** |  | **2** | **Теоретические сведения.** Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом.  **ОФП.** Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.  **СФП.** Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.).  Спортивные игры.  **ТП.**Остановки во время бега выпадом и прыжком.  **ТАКТИКА.** Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном ударе и вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). |  |  |
|  |  |
| **52** |  | **2** |  |  |
| **53** |  | **2** |  |  |
| **54** |  | **2** |  |  |
| **55** |  | **2** |  |  |
| **56** |  | **2** |  |  |
| **57** |  | **2** |  |  |
| **58** |  | **2** |  |  |
| **59** |  | **2** |  |  |
| Февраль | **60** |  | **2** | **Теоретические сведения.** Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.  **ОФП.** Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами  **СФП.** Бег с изменением направления (до 180'). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10 м. 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д.  Спортивные игры.  **ТП. Броски мяча в корзину.**Броски из под кольца, со средней дистанции, 3-х очковый бросок.  **ТАКТИКА. Индивидуальные действия.** Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (бросок или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. |  |  |
| **61** |  | **2** |  |  |
| **62** |  | **2** |  |  |
| **63** |  | **2** |  |  |
| **64** |  | **2** |  |  |
| **65** |  | **2** |  |  |
| **66** |  | **2** |  |  |
| **67** |  | **2** |  |  |
| **68** |  | **2** |  |  |
| **69** |  | **2** |  |  |
| **70** |  | **2** |  |  |
| **71** |  | **2** |
| **72** |  | **2** |
| Март | **73** |  | **2** | **Теоретические сведения.** Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма.  **ОФП.** Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты,  перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.  **СФП.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же*,* но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.  Спортивные игры.  **ТП.** Броски мяча правой и левой рукой. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.  **ТАКТИКА. Групповые действия.**Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. |  |  |
| **74** |  | **2** |  |  |
|  |  |
| **75** |  | **2** |  |  |
|  |  |
| **76** |  | **2** |  |  |
| **77** |  | **2** |  |  |
| **78** |  | **2** |  |  |
| **79** |  | **2** |  |  |
| **80** |  | **2** |  |  |
| **81** |  | **2** |  |  |
| **82** |  | **2** |  |  |
| **83** |  | **2** |
| **84** |  | **2** |
| Апрель | **85** |  | **2** | **Теоретические сведения.** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.  **ОФП.** Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег.  **СФП.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'.  **ТП.** Броски на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в руки партнеру, на ход двигающемуся партнеру.  Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. |  |  |
| **86** |  | **2** |  |  |
| **87** |  | **2** |  |  |
| **88** |  | **2** |  |  |
| **89** |  | **2** |  |  |
| **90** |  | **2** |  |  |
| **91** |  | **2** |  |  |
| **92** |  | **2** |  |  |
| **93** |  | **2** |  |  |
| **94** |  | **2** |  |  |
| **95** |  | **2** |  |  |
| **96** |  | **2** |  |  |
| **97** |  | **2** |
| Май | **98** |  | **2** | **Теоретические сведения.** Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.  **ОФП.** Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).  **СФП.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180'.  **ТП.**Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.  **ТАКТИКА.** Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, штрафном и3-х очковом броске, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Учебные игры. Соревнования по баскетболу. |  |  |
|  |  |
|  |  |
| **99** |  | **2** |  |  |
|  |  |
| **100** |  | **2** |  |  |
| **101** |  | **2** |  |  |
| **102** |  | **2** |  |  |
| **103** |  | **2** |  |  |
| **104** |  | **2** |  |  |
| **105** |  | **2** |  |  |
| **106** |  | 2 |  |  |
| **107** |  | 2 |
| **108** |  | 2 |
| **Всего часов:** | | | | **108** | | |

**III Материально – техническое обеспечение спортивной секции**

1.Щиты с кольцами — 4

2. Жгуты и экспандеры - 10

3 Секундомер —1

4.Конусы для обводки -10

5. Гимнастические скамейки — 6

6. Гимнастический мостик —1

7. Гимнастические маты — 6

8. Скакалки — 10

9. Мячи набивные различной массы — 10

10. Мячи баскетбольные — 10

11. Насос ручной со штуцером — 1

12. Рулетка—1

**IV** **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ СЕКЦИИ**

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР.- М.:ФиС. 2011. -100 с.

2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им.П.Ф. Лесгафта, 2011г. -62 с.

3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р.Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПБ. Изд-во Олимп - СПб, 2012г. - 134 с.

4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 2012г. -224 с.: ил. - (серия «Спорт»)

5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 2013г. - 256 с.

6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2014. - 211, [13] с.: с ил.

7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.

8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2013.