****

**Пояснительная записка**

 Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

**Место программы в образовательном процессе**

 В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинирует, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

**Цели и задачи**

 Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

*Цель программы* – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

*Основными задачами* программы являются:

- укрепление здоровья;

- содействие правильному физическому развитию;

- приобретение необходимых теоретических знаний;

- овладение основными приемами техники и тактики игры;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

- привитие ученикам организаторских навыков;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;

- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

**Содержание программы**

 Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Методы и формы обучения**

 Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю. Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: применяются в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Материально- техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1.Щиты с кольцами – 2 комплекта.

2.Щиты тренировочные с кольцами – 2 шт.

3.Шахматные часы – 1 шт.

4.Стойки для обводки – 6 шт.

5.Гимнастическая стенка – 6 пролетов.

6.Гимнастические скамейки – 4 шт.

7.Гимнастический трамплин – 1 шт.

8.Гимнастические маты - 3 шт.

9.Скакалки – 15 шт.

10.Мячи набивные различной массы – 15 шт.

11.Гантели различной массы -20 шт.

12.Мячи баскетбольные -20 шт.

13.Насос ручной со штуцером – 1 шт.

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание | Количество часов |
| 1. | Основы знаний | 5 |
| 2. | Специальная подготовка техническая | 45 |
| 3. | Специальная подготовка тактическая | 15 |
| 4. | ОФП | 18 |
| 5. | Соревнования | 5 |
|  Всего часов 88 |

**Ожидаемый результат**

В конце изучения программы занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

**Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

 Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в внутри школьных и межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

*Система диагностики* – тестирование физических и технических качеств:

**Нормативы технической подготовки**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Штрафные броски | Броски с дистанции | Скоростнаятехника | Передачимяча в стенуна скорость |
| 5 | 12 | 9 | 20 | 18 |
| 4 | 10 | 7 | 23 | 16 |
| 3 | 9 | 5 | 25 | 12 |
| Оценка | Прыжок в длинус места | Челночный бег66,4 м | Бег 30 м | Бег 1000 м |
| 5 | 190 | 6,2 | 4,9 | 4.10,0 |
| 4 | 180 | 6,5 | 5,2 | 4.20,0 |
| 3 | 170 | 6,7 | 5,4 | 4.30,0 |

**Рабочий план спортивной секции баскетбола**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****занятий** | **Содержание занятий** | **Контрольные испытания** | **Часы**  |
| **1** | **Сентябрь**- Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения во время занятий - ОФП- Техника передвижений, ведения, передач, бросков.- Игра «Круговая лапта» |  Тесты (прыжок с места, бег 30 м, бег 1000м, подтягивание) | **2** |
| **2** | - История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола.- ОФП- Техника передвижений, ведения, передач, бросков.- Игра «Гонка мячей» |  |  **2** |
| **3** | -ОФП- Техника передвижений, ведения, передач, бросков.- Игра «Перестрелка» |  | **2** |
| **4** | - ОФП- Техника передвижений, ведения, передач, бросков.-Игра «Круговая лапта» |   | **2** |
| **1** | **Октябрь** - Правила соревнований- Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями и сопротивлением партнера- Ловля и передача мяча, ведение мяча | Соревнования внутри секции | **2** |
| **2** | - ОФП- Ловля и передача мяча, ведение мяча- Броски мяча в кольцо: одной рукой от плеча- Игра «Мяч своему» | Соревнования на выезде в городе | **2** |
| **3** | - Баскетбол в России- Специальные л/а упражнения- Ловля и передача мяча, ведение мяча- Броски мяча в кольцо: двумя руками от груди- Игра «Мяч своему» | Соревнования на выезде в городе | **2** |
| **4** | - ОФП- Ловля и передача мяча, ведение мяча- Броски мяча в кольцо: двумя руками над головой-Подвижные игры с бегом, метанием, прыжками и сопротивлением партнера |  | **2** |
| **1** | **Ноябрь** - Гигиена спортсмена- Передачи мяча, ведение, броски- Финты туловищем, мячом (ложная передача)- Выбор места в нападении- Игра «Мяч своему» | Передача мяча в цель (количество попаданий) | **2** |
| **2** | - ОФП- Бег по прямой и с изменением направления; бег спиной вперед- Выбор места в защите- Игра «Защита стойки» |  | **2** |
| **3** | - Гигиена спортсмена- ОФП- Передачи мяча, ведение, броски- Остановка прыжком и шагом, поворот на сзади стоящей ноге- Игры и игровые упражнения с бегом и прыжками |  | **2** |
| **4** | - ОФП и СФП- Прыжки толчком одной и двух ног- Игра «Гонка мячей» |  | **2** |
| **1** | **Декабрь** - Правила баскетбола- Передачи мяча, ведение, броски, финты туловищем- Стойка защитника при «держании» игрока без мяча и с мячом- Игра «Охрана капитана» | Ведение мяча по прямой (на скорость) | **2** |
| **2** | -ОФП- Передвижение приставными шагами- Использование финтов при освобождении от опеки и передачи мяча в единоборстве с противником- Игра «Охрана капитана» |  | **2** |
| **3** | - Правила баскетбола- ОФП- Ведение, передачи, передвижения- Использование финтов- Учебная игра |  | **2** |
| **4** | - ОФП и СФП- Ведение, передачи, передвижения- Передачи свободному партнеру при численном перевесе и равенстве игроков- Учебная игра |  | **2** |
| **1** | **Январь** - Техника игры- ОФП- Взаимодействия с партнером- Учебная игра | Броски мяча с места и в движении | **2** |
| **2** | - ОФП- Взаимодействия с партнером- Учебная игра |  | **2** |
| **3** | - Техника игры- ОФП- Взаимодействия с партнером- Учебная игра |  | **2** |
| **4** | - ОФП- Взаимодействия с партнером- Учебная игра |  | **2** |
| **1** | **Февраль** -Тактика игры- ОФП- СФП- Выбор места в нападении- Учебная игра |  Соревнования на выезде в городе | **2** |
| **2** | -ОФП- СФП- Выбор места в защите- Учебная игра |  | **2** |
| **3** | -Тактика игры- Финты при броске с места, при проходе с ведением- Учебная игра |  | **2** |
| **4** | **-**ОФП**-**СФП-«Накрывание» броска с места и в движении- Учебная игра |  | **2** |
| **1** | **Март** -Техника безопасности и правила поведения во время занятий - Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями и сопротивлением партнера | Тесты( прыжок в длину с места, челночный бег, подтягивание) | **2** |
| **2** | -ОФП- Ведение, передачи, броски- Подбор мяча, отскочившего от щита |  | **3** |
| **3** | **-** ОФП- Ведение, передачи, броски- Подбор мяча, отскочившего от щита- Учебная игра |  | **3** |
| **1** | **Апрель** **-** Установка и разбор игры- Взаимодействие с партнером в ситуации 2х2- Учебная игра |  | **2** |
| **2** | - Передачи партнеру, которого держит защитник- Взаимодействия с партнером в ситуации 2х2- Учебная игра |  | **3** |
| **3** | -ОФП- СФП- Действия в ситуации 3х2- Учебная игра |  | **3** |
| **1** | **Май** -Установка и разбор игры- ОФП- «Держание» игрока с мячом- Учебная игра |  | **2** |
| **2** | - ОФП- СФП- «Держание» игрока без мяча- Учебная игра |  | **3** |
| **3** | -Взаимодействия защитников- ОФП- СФП- Учебная игра |  | **3** |
| **1** | **Июнь**- ОФП- Взаимодействия защитников- Установка и разбор игры- Учебная игра |  | **2** |
| **2** | - ОФП- Личная защита на своей половине поля- Учебная игра |  | **3** |
| **3** | - ОФП- Личная защита на своей половине поля- Учебная игра | Контрольные упражнения | **3** |
|  |  |  | **80** |