****

**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.

          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 и спортивных 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.

            В возрасте 11-13 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. По этому начальный курс баскетбола представлен «Школой технико-тактической подготовки». Отличительной особенностью элементов школы является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются.

Количество занятий-34 часов, при 1-м  занятии в неделю, продолжительностью 1 час.

**Цели:**

1.     Снабдить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях, входящих в «Школу технико-тактической подготовки»;

2.     Содействовать укреплению здоровья детей 11-13 лет;

3.     Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

**Задачи:**

1.     Сформи**ровать**общие представления о «Школе технико-тактической подготовки»;

2.     Обучить основным элементам игры в баскетбол;

3.     Привитие ученикам организаторских навыков;

4.     Подготовка  учащихся к соревнованиям по баскетболу. Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности.

***Теория(2 часов).***

Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

***Техническая подготовка (12 часов)***

***Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.***

Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Совершенствование  остановки  двумя шагами и прыжком.

***Совершенствование техники ведения мяча.***

Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением  направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

***Овладение техникой ловли и передачи мяча.***

Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

***Овладение техникой бросков мяча.***

         Бросок мяча одной рукой от плеча с места и движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

         Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу  после ведения. Добивание мяча после отскока от мяча. Бросок полукрюком, крюком.

***Закрепление техники и развитие координационных способностей.***

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

***Тактическая подготовка (10 часов).***

    Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.  Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон.  Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

***Освоение индивидуальных и командных защитных действий.***

Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

***Общефизическая подготовка (7 часов).***

       Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. То же, что и во второй год обучения.

***Соревнования (2 часов).***

Принять участие в школьных и районных  соревнованиях.

**Тематический план программы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Содержание** | **Количество часов** |
| 1 | Основы знаний | 2 |
| 2 | Специальная подготовка техническая | 12 |
| 3 | Специальная подготовка тактическая | 10 |
| 4 | О Ф П | 7 |
| **5** | Соревнования | 2 |

**Планируемые результаты освоения курса**

**(Личностные, метапредметные и предметные)**

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

*получат возможность*

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

***Метапредметные результаты*** включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

*будут сформированы*

*-*Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержаниям;

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

*получат возможность*

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

***Предметные результаты***

*будут сформированы*

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- демонстрировать жесты волейбольного судьи;

- проводить судейство по волейболу;

*получат возможность*

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

**Методы и формы обучения.**

                      Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Мои занятия строятся 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 1 часу в неделю.

        Теорию проходим в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяю и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели я использую: объяснения, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод упражнения;

-  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 метод  применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая.

**Материально-техническое обеспечение занятий**

1.     Щиты с кольцами.

2.     Стойки для обводки.

3.     Гимнастическая стенка.

4.     Гимнастические скамейки.

5.     Гимнастические маты.

6.     Скакалки.

7.     Мячи набивные различной массы.

8.     Мячи баскетбольные.

9.     Насос ручной со штуцером.

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

    Умение и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных и районных  соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных 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. 4-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Штрафные  броски | Броски  с дистанции | Скоростная  техника | Передачи мяча в стену  на скорость |
| 5 | 12 | 11 | 17 | 24 |
| 4 | 10 | 9 | 19 | 22 |
| 3 | 9 | 7 | 21 | 16 |

***Штрафные броски:***выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подаёт игроку его партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведёт его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

***Броски с дистанции:*** выполняются последовательно от десяти равноудалённых точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны защиты на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 450 и 900 к щиту. Считается число попаданий.

***Скоростная техника.*** При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадёт в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадёт в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

***Передача мяча в стену на скорость.*** Встать на расстоянии 2- 3 метра от  стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

**Общефизическая подготовка**

**Нормативы технической подготовки. 4-й год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Оценка | Прыжок в длину с места | Челночный бег  66,4 м | Бег 30 м | Бег 1000 м |
| 5 | 220 | 5.7 | 4.5 | 3.50.0 |
| 4 | 210 | 6.0 | 4.7 | 4.00.0 |
| 3 | 200 | 6.2 | 5.0 | 4.20.0 |

       Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

***Проверка знаний правил судейства***осуществляется путём привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей  в поле , судей на  протоколе (2-й год обучения).

***Участие в соревнованиях.***Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-6 матчевых встреч.

**Литература для учителя:**

1.     «Комплексная программа физического воспитания учащихся» В.И. лях (руководитель) М; «Просвещение» 2011 год.

2.     Журнал «Спорт в школе» 2006 г.

3.     Газета «Спорт в школе» 2006-10 года.

4.     Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В.И. Ковалько – М.: Советский спорт, 1960.

5.     Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.

6.     Кузнецов, В.С. Упражнения и игры с мячами / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. -  М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

**Литература  для  учащихся:**

1.      Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 8 – 9 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич: под общей     редакцией В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 2014. – 207 с.

2.      Физическая культура: 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций – (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.) под редакцией М.Я. Виленского. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2013. – 239 с.

**КТП**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела программы** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания** | **Требования к уровню подготовленности обучающихся** |
| 1 | Теория | История баскетбола. Правило  поведения на занятиях секции. | 1 | История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правило игры в мини-баскетбол. | Знать историю баскетбола, знать правило игры в баскетбол. |
| 2 | Техническая подготовка. | Техника передвижений, ведения, передач, бросков. | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Подвижные игры. | Уметь выполнять технические приёмы. |
| 3 |  | Техника передвижений, ведения, передач, бросков. | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте, в движении. Бросок одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры. | Уметь выполнять технические приёмы. |
| 4 | ОФП | Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м. | 1 | Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м. | Уметь выполнять беговые упражнения. |
|  | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 метров. Ускорение  из  различных исходных положений. Пробегание отрезков: 40,60,100, 200 м. Кросс 1000 м. | Уметь выполнять беговые упражнения. |
| 5 | Тактическая подготовка. | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения(5:0) без смены мест. | 1 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения(5:0) без смены мест. | Умение выполнять тактические действия. |
| 6 |  | Тактика нападения  Позиционное нападения(5:0) без смены мест. | 1 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения(5:0) без смены мест. Нападение через заслон. | Умение выполнять тактические действия. |
| 7 | Техническая подготовка. | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. | Уметь выполнять технические приёмы. |
| 8 |  | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. | 1 | Ведения мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять технические приёмы. |
| 9  10 | Тактическая подготовка. | Тактика нападения  Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. | 1 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. | Умение выполнять тактические действия. |
| 1 | Ведение и передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении и со средней дистанции. Игра в мини-баскетбол. | Умение выполнять тактические действия. |
| 11 | ОФП | Развитие двигательных качеств. | 1 | Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание  мячей в движущуюся цель с места и в движении. Серийные прыжки с доставанием подвешенных  предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. | Уметь выполнять прыжковые упражнения. |
| 12 | Теория. | Правило соревнования. | 1 | Жесты судей. | Знать правило игры. |
| 13 | Тактическая подготовка | Тактика нападения  Позиционное нападения (5:0) со сменой мест. | 1 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения (5:0) со сменой мест. | Умение выполнять тактические действия. |
| 14 |  | Тактика нападения. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). | 1 | Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | Умение выполнять тактические действия. |
| 15 |  | Тактика нападения  Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». | 1 | Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |  |
| 16 | ОФП | Развитие двигательных качеств. | 1 | Изучение. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных положений. | Уметь выполнять беговые упражнения. |
| 17 |  | Развитие двигательных качеств. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. | 1 | Совершенствование. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорение из различных положений. | Уметь выполнять беговые упражнения. |
| 18 | Тактическая подготовка | Тактика нападения Позиционное нападения (5:0) со сменой мест. | 1 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападения (5:0) со сменой мест. | Уметь выполнять технико-тактические действия в игре. |
| 19 |  | Тактика нападения Ведение пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест, в  движении с сопротивлением. | 1 | Ведение пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест, в  движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять тактические действия. |
| 20 |  | Тактика нападения Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. | 1 | Изучение. Передача мяча в движении с пассивным сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Игра. | Уметь выполнять тактические действия. |
| 21  22 | Техническая подготовка | Техника передвижений, ведение, передач, бросков Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. | 1 | Изучение. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини-баскетбол. | Уметь выполнять технические приёмы. |
| 23 |  | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Защитные действия. 1\*1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника | 1 | Изучение. Защитные действия. 1\*1. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра в баскетбол. | Уметь выполнять технические приёмы. |
| 24 |  | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Сочетание приёмов: ведение- передача – бросок в движении. Обманные движения. | 1 | Сочетание приёмов: ведение- передача – бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. | Уметь выполнять технические приёмы. |
| 25 | Тактическая подготовка | Участие в соревнованиях | 1 | Игра. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях. | Уметь выполнять тактические действия в игре. |
| 26 |  |  |  |  |  |
| 27 | Тактическая подготовка | Тактика защиты Защитные действия (1:1), (1:2). | 1 | Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом. Подстраховка. | Уметь выполнять тактические действия. |
| 28 | Техническая подготовка | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки | 1 | Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после остановки. Учебная игра. | Уметь выполнять тактические действия. |
| 29 |  | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции | 1 | Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. | Уметь выполнять тактические действия. |
| 30-31 |  | Техника передвижений, ведение, передач, бросков. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции | 1 | Ловля и передача мяча в парах, тройках в движении. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Учебная игра. | Уметь выполнять тактические действия. |
| 33-32 | ОФП | Развитие двигательных качеств | 1 | Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием. Челночный бег. Подвижные игры. | Уметь выполнять прыжковые упражнения. |
| 34 |  | Участие в соревнованиях | 1 | Игра. Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях. | Уметь выполнять тактические действия в игре |