**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники. 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.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы дополнительного образования и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном

**1.1. Сведения о программе**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно – спортивную направленность.**

**Новизна программы** состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что появилась потребность у учащихся средних классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

**Отличительные особенности** данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно- оздоровительной деятельности. В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, учителями, классными руководителями. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитание таких качеств, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

**1.2. Цели и задачи.**

**Цели и задачи курса**

***Цели:***

* обеспечить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях, входящих в «Школу технико-тактической подготовки».
* содействовать укреплению здоровья детей.
* воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Для реализации поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

* расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
* совершенствование функциональных возможностей организма;

формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия; формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол», сформировать общие представления о «Школе технико-тактической подготовки», обучить основным элементам игры в баскетбол.

научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности.

**1.3. Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Программа ориентирована на все возрастные категории учащихся.

**1.4. Формы и режим занятий.**

**Формы обучения** - групповая, индивидуальная, практические занятия, сдача нормативов, подвижные игры, соревнования, товарищеские встречи. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа (всего **210** часов). **Состав секции**от 15 до 20 человек.

**1.5. Ожидаемые результаты.**

Ученик будет **знать:**

* историю возникновения и развития физической культуры.
* историю олимпийского движения в России.
* работу сердечно-сосудистой системы.
* иметь понятие о телосложении человека.
* гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
* способы подсчета пульса.
* способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
* способы восстановления.

Уметь:

* совершенствовать технику спринтерского и длительного бега.
* совершенствовать технику прыжка в длину с места.
* совершенствовать технику поднимания туловища из положения лежа за 30 секунд.
* совершенствовать технику подтягивания на высокой перекладине.
* совершенствовать технику наклона из положения сидя. **Использовать:**
* приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

**1.6. Формы подведения итогов реализации программы.**

Промежуточный контроль: сдача нормативов.

Итоговый контроль: участие и результаты соревнований: школьных, результаты участия в муниципальных соревнованиях.

**2. Учебно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Часы** | |  |
| **Общее**  **кол-во** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Раздел №1.Вводное занятие** | **2** | **2** |  |
| **2.** | **Раздел №2. Теоретическая подготовка.** | **10** | **10** |  |
| **3.** | **Раздел №3. Физическая подготовка.** | **80** | **12** | **68** |
| **4.** | **Раздел №4. Специальная физическая подготовка.** | **40** | **2** | **38** |
| **5.** | **Раздел № 5. Техническая подготовка.** | **37** | **17** | **20** |
| **6.** | **Раздел №6. Тактическая подготовка.** | **8** | **2** | **6** |
| **7.** | **Спортивные игры** | **33** | **10** | **23** |

**3. СОДЕРЖАНИЕ.**

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

Парные и групповые упражнения: сопротивление, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивания, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках. Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 х 10 м, 5 х Юм, 10 х 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30. 60 м. Кросс 300, 500 м. Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Техника и тактика игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко - на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1). Командные действия: нападение с целью выбора свободного места. Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита. Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований, положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований. Практические занятия. Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача тестов.

Развитие баскетбола в России:

Описание игры, её возникновение и развитие. ***Гигиенические сведения.***

Режим дня режим питания, питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Гигиена места занятий.

Значение разминки. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для спортсменов. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого, спортивно-технического мастерства.

*Парные и групповые упражнения:* сопротивление, перетягивание, переталкивание. *Упражнения на гимнастических снарядах*: висы, подтягивание, размахивания, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

*Бег.* Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Челночный бег: 3 х 10 м, 5 х Юм, 10 х 5 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 30, 60 м. Кросс 300, 500 м.

*Прыэ/ски.* Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

*Подвижные игры.*"Салки спиной к щиту", "Вызов номеров", "Слушай сигнал", "круговая охота", "бегуны", "переправа", "кто сильнее", "бейсбол".

Техника и тактика игры.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

***Техника нападения.*** Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко - на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. ***Техника защиты.*** Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

***Тактика нападения.*** Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1). Командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Командные действия: личная защита.

*Контрольные игры и соревнования.* Правила соревнований, положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований.

*Практические занятия.* Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Сдача нормативов. Игры. Соревнования

**4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ.**

**Список литературы:**

1. М.Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.

2.Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:

3.Байгулов Ю. П:, Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3

4. Бубэхи др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.

5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.

6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе. - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.

7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.

9. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003 г.

10. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.

11. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

12. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

13. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры в 1У-У1 классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 1984 год.

**Техническое оснащение:**

* Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
* Баскетбольные мячи - 20 шт;
* Баскетбольный щит - 4 шт;
* Набивные мячи - 10 шт;
* Скакалки - 20 шт;
* Стойки - 6 шт;

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **пол** | **Оценка высоты прыжка** | | |
| **средний** | **Выше среднего** | **Высокий** |
| 11 лет | Д  М | 24-28  25-30 | 29-33  31-35 | 34 и выше  36 и выше |
| 12 лет | Д  М | 25-30  28-33 | 31-35  34-38 | 36 и выше  39 и выше |
| 13 лет | Д  М | 25-31  31-36 | 32-37  37-41 | 38 и выше  42 и выше |

**Контрольные нормативы в беге на 20 м**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **девочки** | | | **Мальчики** | | |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **высокий** | **Выше среднего** | **Средний** |
| 11 лет | 3,8 и менее | 3,9-4,0 | 4,1 | 3,7 и менее | 3,8-4,0 | 4,0-4,3 |
| 12 лет | 3,7 и менее | 3,8-4,1 | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | 3,6-3,8 | 3,9-4,1 |
| 13 лет | 3,5 и менее | 3,6-4,0 | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | 3,4-3,7 | 3,8-4,1 |

**Передачи и броски мяча**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Контрольные упражнения** | **Возраст** | | |
| **11 лет** | **12 лет** | **13 лет** |
| **1.** | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз) | 20 | 22 | 23 |
| **2.** | 5 штрафных бросков (попаданий) | 2 | 2 | 3 |
| **3.** | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий) | 6 | 7 | 8 |

**Таблица оценки тестов**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование теста | “5” | | “4” | | “3” | |
| Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки | Мальчики | Девочки |
| “Змейка” с ведением мяча 2Х15 м/сек | 10,0 | 11,0 | 10,5 | 11,5 | 11,0 | 12,0 |
| Челночный бег” с ведением мяча 3Х10 м/сек | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий) | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий) | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач) | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |