**Пояснительная записка**

Рабочая программа по «Баскетбол» составлена на основе ФГОС НОО. Рабочая программа спортивного кружка «Баскетбол» составлена на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 7 – 11 классов. Авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич, Москва, «Просвещение», 2008 год. Рекомендована Министерством образования РФ.

 Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того,  игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

**Цель** программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными **задачами** программы «Баскетбол» являются:

* укрепление здоровья школьников;
* содействие правильному физическому развитию детского организма;
* приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
* овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
* развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию
* формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
* привитие учащимся организаторских навыков
* организация условий для полезного проведения свободного времени

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

* словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
* наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
* практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:  - в целом;  - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

* Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
* Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
* Приобретение опыта борьбы с другими командами;
* Специализированность всех средств подготовки воспитанников.
* Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:
* Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
* Технико-тактическая подготовленность;
* Общая и специальная физическая подготовленность;
* Психологическая подготовленность;
* Показатели психических процессов;
* Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
* Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
* Антропометрические показания;
* Возраст и стаж физических занятий;
* Успешность игровой деятельности.

**Условия реализации программы**

Программа составлена для учащихся 7 – 11 классов.

 В течение периода реализации программы путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности  участвовать в районных соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий баскетболом  должна быть не менее одного учебного года.

**Литература:**

Уроки физической культуры в 4-6 классах, 7-11 классах средней школы, «Просвещение», М., 2005 г.

Спортивные игры, «Просвещение», М., 2005 г

**Требования к знаниям и умениям обучающихся**

**К концу обучения должны**:

*Знать*

 – технику безопасности при занятиях спортивными играми;

 - историю Российского баскетбола;

 - лучших игроков области и России;

 - знать простейшие правила игры.

 - правила личной гигиены;

 - следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;

 - знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

 - профилактику травматизма на занятиях;

 - основные этапы Олимпийского движения;

 - правила проведения соревнований.

*Уметь*

 -  выполнять перемещения в стойке;

 - остановку в два шага и прыжком;

 - выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;

 - бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;

 - владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

 - передвигаться в защитной стойке;

 - выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;

 - ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;

 - выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;

 - владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;

 - играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

 -  выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;

 - владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;

 - вырывать и выбивать мяч;

 - играть в баскетбол по правилам.

**Календарно-тематическое планирование занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Кол-во часов** | **Тема** |
| 1 |  | 1,5 | Техника безопасности на занятиях  Игры с элементами баскетбола |
| 2-3 |  | 1,5 | Разновидности прыжков  Эстафеты и игры с мячом |
| 4 |  | 1,5 | Равномерный медленный бег до 10мин  Разновидности прыжков   Игры с мячом |
| 5-6 |  | 1,5 | Игры с прыжками с использованием скакалки  Игры с мячом |
| 7 |  | 1,5 | Кросс по слабопересеченной местности до 1км.  Упражнения с набивными мячами |
| 8 |  | 1,5 | Игры на развитие ловкости |
| 9-10 |  | 1,5 | Упражнения с предметами на развитие координации движений |
| 11 |  | 1,5 | Упражнения на развитие гибкости |
| 12-13 |  | 1,5 | Стойки игрока . Перемещения |
| 14-15 |  | 1,5 | Остановка двумя шагами и прыжком  Повороты без мяча и с мячом |
| 16 |  | 1,5 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений |
| 17-18 |  | 1,5 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника |
| 19 |  | 1,5 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника |
| 20-21 |  | 1,5 | Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника |
| 22 |  | 1,5 | Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника |
| 23-24 |  | 1,5 | Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника |
| 25 |  | 1,5 | Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника |
| 26-27 |  | 1,5 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием |
| 28 |  | 1,5 | Техника ведения мяча |
| 29-30 |  | 1,5 | Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием |
| 31-32 |  | 1,5 | Перехват мяча |
| 33-34 |  | 1,5 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |
| 35 |  | 1,5 | Ведение мяча неведущей и  ведущей рукой  в движении |
| 36-37 |  | 1,5 | Ведение мяча правой и левой рукой |
| 38 |  | 1,5 | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении |
| 39-40 |  | 1,5 | Эстафеты с мячом |
| 41-42 |  | 1,5 | Бросок мяча двумя руками снизу  Учебная игра баскетбол |
| 43-44 |  | 1,5 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |
| 45-46 |  | 1,5 | Тактика свободного нападения  Нападение быстрым прорывом (5:2) |
| 47-48 |  | 1,5 | Тактика свободного нападения  Нападение быстрым прорывом (5:2) |
| 49 |  | 1,5 | Тактика свободного нападения  Нападение быстрым прорывом (5:2) |
| 50-51 |  | 1,5 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |
| 52 |  | 1,5 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |
| 53-54 |  | 1,5 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |
| 55 |  | 1,5 | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях |
| 56-57 |  | 1,5 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>> |
| 58-59 |  | 1,5 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>> |
| 60-61 |  | 1,5 | Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>> |
| 62-63 |  | 1,5 | Передвижение на лыжах до 2км |
| 64-65 |  | 1,5 | Игра <<Мяч капитану>> |
| 67-68 |  | 1,5 | Игра<<Мяч капитану>> |
| 69-70 |  | 1,5 | Передвижение на лыжах до 2км |
| 71-72 |  | 1,5 | Передвижение на лыжах до 2км |
| 73-74 |  | 1,5 | Передвижение на лыжах до 3км |
| 75-76 |  | 1,5 | Игры на лыжах |
| 77-78 |  | 1,5 | Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| 79-80 |  | 1,5 | Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| 81-82 |  | 1,5 | Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| 83-84 |  | 1,5 | Игры и игровые задания  2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 |
| 85-86 |  | 1,5 | Игра по упрощенным правилам баскетбола |
| 87-88 |  | 1,5 | Игры и игровые задания  2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 |
| 89-90 |  | 1,5 | Игры и игровые задания  2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 |
| 91-92 |  | 1,5 | Игры и игровые задания  2:1; 3:1; 3:2 ;3:3 |
| 93 |  | 1,5 | Игра по правилам баскетбола |
| 94-95 |  | 1,5 | Игры на развитие скоростно-силовых способностей |
| 96-97 |  | 1,5 | Игра по правилам баскетбола |
| 98 |  | 1,5 | Игра по правилам баскетбола |
| 99-100 |  | 1,5 | Игра по правилам баскетбола |
| 101 |  | 1,5 | Игра по правилам баскетбола |
| 102 |  | 1,5 | Игра по правилам баскетбола |