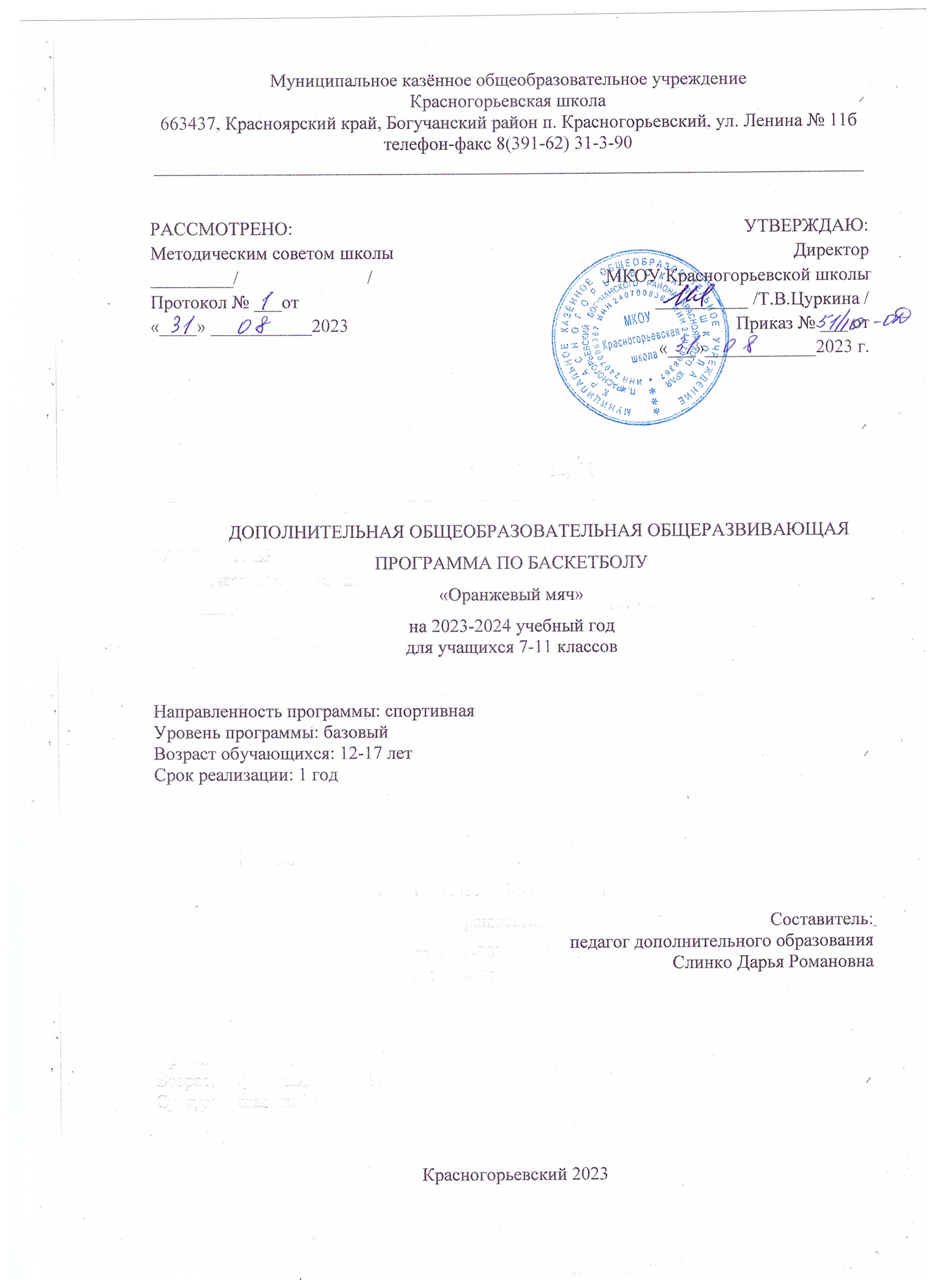
****

**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. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича

**Общая характеристика курса**

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 физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

IИгра 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;
* Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

**Место программы в образовательном процессе.**

Согласно учебному плану школы отводится 68 часа в год (2 часа в неделю).

**Формы аттестации:** зачеты, соревнования

**Содержание курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды спортивной подготовки | часы |
| 1. | **Теоретическая** | **3** |
| 2. | **Техническая** | **32** |
|  | 2.1 Имитация упражнений без мяча |  |
|  | 2.2 Ловля и передача мяча |  |
|  | 2.3.Ведение мяча |  |
|  | 2.4. Броски мяча |  |
| 3. | **Тактическая** | **25** |
|  | 3.1 Действия игрока в нападении |  |
|  | 3.2 Действия игрока в защите |  |
| 4. | **Физическая** | **8** |
|  | 4.1 Общая подготовка |  |
|  | 4.2 Специальная |  |
|  | **Итого** | **68** |

***Физическая подготовка***

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

***Техническая подготовка***

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

***Тактическая подготовка***

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Календарно - тематический план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во**  **часов** | **Знать** | **Уметь** | **Дата** |
| 1 | Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания. | 1 | Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры. | Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом.  моделировать технику действий и приемов баскетболиста.  соблюдать правила безопасности. |  |
| 2 | Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте | 1 | технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте | выполнять изучаемые упражнения |  |
| 3 | Техника передачи одной рукой от плеча | 2 | технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении | выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете |  |
| 4 | Передача двумя руками над головой | 1 | технику передач двумя руками над головой | выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди |  |
| 5 | Техника передач двумя руками в движении | 1 | технику передач двумя руками в движении; правила игры | выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» |  |
| 6 | Техника броска после ведения мяча | 1 | технику броска после ведения | выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре |  |
| 7 | Техника поворотам в движении | 1 | технику поворотам в движении | выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине |  |
| 8 | Техника ловли мяча, отскочившего от щита | 1 | технику ловли мяча, отскочившего от щита | выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |  |
| 9 | Техника броскам в движении после ловли мяча | 1 | технику броска в движении после ловли мяча | выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |  |
| 10 | Техника броскам в прыжке с места | 1 | технику броскам в прыжке с места | выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке |  |
| 11 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | 1 | технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке | выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра |  |
| 12 | Учет по технической подготовке | 1 | технику зачетных упражнений | выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре |  |
| 13 | Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | 1 | техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча | выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре |  |
| 14 | Техника ведения и передач в движении | 3 | технику ведения и передач в движении | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броск; применять изучаемые приемы в учебной игре |  |
| 15 | Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | 1 | технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре |  |
| 16 | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | 2 | технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом | выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре |  |
| 17 | Техника отвлекающих действий на бросок | 1 | технику отвлекающих действий на бросок | выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре |  |
| 18 | Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | 2 | технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание | выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат |  |
| 19 | Техника выбивания мяча после ведения | 2 | технику выбивания мяча после ведения | выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении |  |
| 20 | Техника атаки двух нападающих против одного защитника | 1 | технику атаки двух нападающих против одного защитника | выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра |  |
| 21 | Выбивания мяча при ведении | 2 | технику изучаемых приемов | выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра |  |
| 22 | Передачи одной рукой с поворотом | 1 | технику изучаемых приемов | Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра |  |
| 23 | Прием нормативов по технической подготовке | 2 | выполнять на результат | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска |  |
| 24 | Передачи в движении в парах | 1 | технику изучаемых приемов | повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра. |  |
| 25 | Передачи в тройках в движении | 2 | технику изучаемых приемов | передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра. |  |
| 26 | Передачи в тройках в движении | 1 | технику изучаемых приемов | передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра. |  |
| 27 | Передачи в движении | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра |  |
| 28 | Прием нормативов по технической подготовке | 1 | выполнить на результат | штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска |  |
| 29 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний |  |
| 30 | Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника | 1 | технику изучаемых приемов | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний |  |
| 31 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | 2 | технику изучаемых приемов | Учебная игра. Броски |  |
| 32 | Закрепление техники и тактики в игре, бросков | 1 | технику изучаемых приемов | Учебная игра. Броски |  |
| 33 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | 1 | технику изучаемых приемов | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра. |  |
| 34 | Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры | 1 | технику изучаемых приемов | «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 Х 1, 3 Х 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра. |  |
| 35 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | 2 | технику изучаемых приемов | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра |  |
| 36 | Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника | 1 | технику изучаемых приемов | «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра |  |
| 37 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока | 1 | технику изучаемых приемов | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра |  |
| 38 | Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрового игрока | 2 | технику изучаемых приемов | Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрового; нападение через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра |  |
| 39 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока | 1 | технику изучаемых приемов | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра |  |
| 40 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока | 1 | технику изучаемых приемов | Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрового игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра |  |
| 41 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита | 1 | технику изучаемых приемов | Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра |  |
| 42 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | 2 | технику изучаемых приемов | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра |  |
| 43 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие | 1 | технику изучаемых приемов | Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра |  |
| 44 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами | 1 | технику изучаемых приемов | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра |  |
| 45 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами | 2 | технику изучаемых приемов | Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра |  |
| 46 | Закрепление пройденного материала | 1 | технику изучаемых приемов | Учебная игра. ОФП. |  |
| 47 | Закрепление пройденного материала | 1 | технику изучаемых приемов | Учебная игра. ОФП. |  |
| 48 | Техника ведения на максимальной скорости | 1 | технику изучаемых приемов | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. |  |
| 48 | Техника ведения на максимальной скорости | 1 | технику изучаемых приемов | Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра. |  |
| 50 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки | 2 | выполнить на результат | Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью. |  |
| 51 | Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков | 2 | технику изучаемых приемов | Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра |  |

**Материально- техническое обеспечение**

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка

Скакалки Гимнастические маты

1. Мячи баскетбольные
2. Гантели различной массы
3. Насос ручной со штурцером.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение**

* Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
* Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
* Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский

спорт,2007.

* Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
* Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
* Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
* Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
* Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

**Интернет – ресурсы**

Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com> Сеть

творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество

учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011