1. **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, вариативная часть баскетбол. На курс «Баскетбол» отводится 2 часа в неделю. Соответственно
программа рассчитана на 214 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение
регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Периодичность - три раза в неделю по два учебному часу.

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.

УМК:

1. Баскетбол: средства и методы обучения/ учеб. пособие ИПО СыктГУ 2011. 111с.

(Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич).

Программа допущена Министерством образования Российской Федерации. (2010г). Комплексная программа физического
воспитания учащихся 1-11 классов, 2010г. Программный материал по спортивным играм. Баскетбол; Внеклассная работа. Спортивные
секции. Баскетбол.

Цель программы - углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи курса:

* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и
находить выходы из спорных ситуаций;
* Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
* Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
* Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их
улучшения;
* Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
* Содействие правильному физическому развитию;
* Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
* Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
* Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
* Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
* Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
* Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях
отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* Овладение основными приемами техники и тактики игры;
* Приобретение необходимых теоретических знаний;
* Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
* Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

**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;

Метапредметныерезультаты 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 баскетбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической
подготовленности человека;
* демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
* проводить судейство по баскетболу;

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;
* **.Содержание курса**

**Теоретические знания**. История развития баскетбола в России и в Республике Карелии. Известные баскетболисты
РК. Особенности полового созревания у девочек. Понятие о телосложении человека. Основы методики обучения игре баскетбол.
Тренировки. Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения,
передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.
Правила игры баскетбол. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

**Специальная физическая подготовка**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом.
Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения 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.

**Овладение техникой ловли и передачи 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. Ловля мяча после
полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Овладение техникой бросков 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.

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

**Общефизическая подготовка** . Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с
предметами (набивными мячами, фитболами, 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).

**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.

**Соревнования** - . Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Теоретические знания** . Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля
физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по
баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

**Специальная физическая подготовка .**

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование стойки игрока. Совершенствование
перемещений в стойке боком, спиной, вперед, 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 активноым сопротивлением защиты.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, в 3-х на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей.
Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

**Овладение техникой бросков мяча**. 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** 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.

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** - Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с
предметами (набивными мячами, фитболами, 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).

**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.

**Соревнования** - Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Список литературы:**

1. Обучение технике баскетбола студентов, специализирующихся по модулю «Баскетбол» : учеб.-метод. пособие / А. Я. Степанов, А. В.
Лебедев ; Изд-во ВлГУ, 2015. 80 с.
2. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. Для студ. высш. пед. учеб. заведений/ под ред. Ю. Д. Железняка, Ю.М.
Портнова. 2-е изд., стереотип. М. : Изд. Центр «Академия», 2004. 520 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Изд. Центр
«Академия», 2007. З36с.
4. Савин С.А. Тренировка баскетболистов. М.: ФиС, 2002. 86 с.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие. М.: Академия, 2000. 180 с.
6. http://a.v.\_didenko.rabochaya\_programma\_.sog\_13-14.doc