**Пояснительная записка**

Все занимающиеся в школьной секции делятся в зависимости от возраста на 4 года обучения: подготовительная группа (1 – 4 классы) – 1 год обучения, младшая группа (5 – 7 классы) – 2 года обучения, средняя группа (8 – 9 классы) – 3 года обучения, старшая группа (10 – 11 классы) – 4 года обучения.

Желающие записаться в группу должны получить разрешение врача.

Занятия проводятся руководителем два раза в неделю по 2 академических часа. Они должны быть направлены на всестороннюю физическую подготовку и изучение основ техники и тактики игры.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно принимают участие все занимающиеся.

Обучаемые ежедневно должны делать утреннюю гимнастику, применять водные процедуры, выполнять задания преподавателя по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию в отдельных элементах техники.

Каждая возрастная группа, наряду с общими, имеет свои специфические задачи.

Подготовительная группа (1 – 4 классы) – укрепление здоровья и закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости, знакомство с основными элементами техники игры, подготовка к сдаче тестов.

Младшая группа (5-7 классы) – укрепление здоровья занимающихся, совершенствование физической подготовки, дальнейшее развитие быстроты, координации, способностей в ориентировки, изучение основ техники и тактики баскетбола, освоение процесса игры по правилам мини - баскетбола, подготовка к сдаче тестов.

Средняя группа (8-9 классы) – дальнейшее совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, изучение техники и тактики игры, знакомство с её основными правилами, подготовка к сдаче тестов.

Старшая группа (10 – 11 классы)- всестороннее развитие физических качеств, овладение техникой и тактикой игры и её основными правилами.

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки).

На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

**Программа по баскетболу**

**(младшая группа 5-7 классы)**

***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 10 м, 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.

*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 тестов.

**Программа по баскетболу**

**(средняя группа 8-9 классы)**

***Развитие баскетбола в России*.**

Описание игры её возникновение и развитие.

***Гигиенические знания и меры безопасности на занятиях.***

Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

***Организация и проведение соревнований***.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

***Общая и специальная физическая подготовка.***

*Акробатические упражнения.*Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове.

*Бег.*Бегна дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости.

*Спортивные игры.*Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол.

*Прыжки:*в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

***Техника и тактика игры***.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.

*Техника нападения.*Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

*Техника защиты.*Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

*Тактика нападения.*Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном paвенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

*Тактика защиты.*Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Командные действия: прессинг.

*Контрольные игры и соревнования*. Соревнования по баскетболу. Сдача тестов.

**Программа по баскетболу**

**(старшая группа 9-11 классы)**

***Гигиенические знания и навыки***.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Основы спортивного массажа. Дневник самоконтроля. Правила поведения и меры безопасности.

***Основы методики тренировки***.

Периодизация спортивной тренировки. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Тесты и их назначение для планирования индивидуальной подготовки баскетболистов. Индивидуальный план тренировки. Основная направленность тренировки баскетболиста. Влияние характера тренировки на развитие физических качеств и формирование спортивно-технического мастерства. Основные сведения о методах тренировки баскетболистов, различных по возрасту, полу и спортивной подготовленности.

***Общая и специальная физическая подготовка***.

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки.

*Упражнения с отягощениями.*Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

***Техника и тактика игры***.

Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрового игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”.

*Техника нападения.*Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

*Техника защиты.*Отбивание мяча.

*Тактика нападения.*Индивидуальные действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами “без мяча” и “с мячом”. Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, “тройка”, скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.

*Тактика защиты.*Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступание при заслонах. Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке. Командные действия: варианты зонной защиты.

*Контрольные игры и соревнования****.*** Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

*Практические занятия*. Соревнования по баскетболу. Проведение разминки. Показ выполнения технических приемов. Сдача тестов.

**Календарно – тематическое**

**планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Название темы** | **Требования к уровню**  **подготовленности**  **обучающихся** | **Дата проведения** | |
|  |  |
|  |  | Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП | Теор.  ОФП |  |  |
|  |  | История развития баскетбола.  Прыжки с толчком с двух ног. | Теор.  Техн. |  |  |
|  |  | Техника передвижения приставными шагами. | Техн. |  |  |
|  |  | Передача мяча двумя руками от груди. | Техн. |  |  |
|  |  | Единая спортивная классификация.  Тактика нападения. | Теор.  Такт. |  |  |
|  |  | Техника передвижения при нападении | Техн. |  |  |
|  |  | Техника передвижения при нападении | Техн. |  |  |
|  |  | СФП | СФП |  |  |
|  |  | Способы ловли мяча. | Техн. |  |  |
|  |  | Личная и общественная гигиена.  Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | Теор.  Техн. |  |  |
|  |  | ОФП | ОФП |  |  |
|  |  | Бросок мяча двумя руками от груди. | Техн. |  |  |
|  |  | Физическая подготовка юного спортсмена. СФП | Теор.  СФП | 1  1 |  |
|  |  | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Такт | 2 |  |
|  |  | Техника ведения мяча. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Ведение мяча с переводом на другую руку. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.  СФП | Теор.  СФП | 1  1 |  |
|  |  | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | Такт. | 2 |  |
|  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Сущность и назначение планирования, его виды.  ОФП. | Теор.  ОФП | 1  1 |  |
|  |  | Ловля двумя руками «низкого мяча». | Техн. | 2 |  |
|  |  | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Закаливание организма спортсмена.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1  1 |  |
|  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Контрольные испытания. | Контр. | 2 |  |
|  |  | Командные действия в нападении. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП | Теор.  ОФП | 1  1 |  |
|  |  | Многократное выполнение технических приемов. | Интегр. | 2 |  |
|  |  | Учебная игра. | Интегр. | 2 |  |
|  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 2 |  |
|  |  | СФП | СФП | 2 |  |
|  |  | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.  ОФП | Теор.  ОФП | 1  1 |  |
|  |  | Командные действия в нападении. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки | Теор. | 2 |  |
|  |  | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП | Теор.  СФП | 1  1 |  |
|  |  | ОФП | ОФП | 2 |  |
|  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1  1 |  |
|  |  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. | 2 |  |
|  |  | Методы спортивной тренировки.  ОФП. | Теор.  ОФП | 1  1 |  |
|  |  | Совершенствование техники передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Учет в процессе тренировки.  Бросок мяча одной рукой от плеча. | Теор.  Техн. | 1  1 |  |
|  |  | Совершенствование техники передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Техническая подготовка юного спортсмена. | Теор. | 2 |  |
|  |  | Тактика защиты. | Такт. | 2 |  |
|  |  | Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | Техн. | 2 |  |
|  |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. |  |  |
|  |  | Действия одного защитника против двух нападающих. | Такт. |  |  |
|  |  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. |  |  |
|  |  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. |  |  |
|  |  | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. | Техн. |  |  |
|  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. |  |  |
|  |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. |  |  |
|  |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. |  |  |
|  |  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. |  |  |
|  |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. |  |  |
|  |  | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | Такт. |  |  |
|  |  | СФП. | СФП |  |  |
|  |  | Тактическая подготовка юного спортсмена.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. |  |  |
|  |  | Защитные стойки. | Техн. |  |  |
|  |  | Защитные передвижения. | Техн. |  |  |
|  |  | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт |  |  |
|  |  | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт |  |  |
|  |  | ОФП | ОФП |  |  |
|  |  | Учебная игра. | Интегр. |  |  |
|  |  | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | Такт. |  |  |
|  |  | Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. | Интегр. |  |  |
|  |  | Ведение мяча с изменением высоты отскока. | Техн. |  |  |
|  |  | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | Интегр. |  |  |
|  |  | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Теор.  Интегр. |  |  |
|  |  | Организация командных действий. | Такт. |  |  |
|  |  | Организация командных действий. | Такт. |  |  |
|  |  | Бросок мяча одной рукой сверху. | Техн. |  |  |
|  |  | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. |  |  |
|  |  | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. | Техн. |  |  |
|  |  | Техника овладения мячом. | Техн. |  |  |
|  |  | Техника броска мяча одной рукой от плеча. | Техн. |  |  |
|  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. |  |  |
|  |  | Совершенствование техники ведения мяча. | Техн. |  |  |
|  |  | ОФП. | ОФП |  |  |
|  |  | Контрольные испытания. СФП | Интегр. |  |  |
|  |  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. |  |  |
|  |  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. |  |  |
|  |  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн |  |  |
|  |  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн |  |  |
|  |  | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | Такт. |  |  |
|  |  | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | Такт. |  |  |
|  |  | Учебная игра. | Интегр. |  |  |
|  |  | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. |  |  |
|  |  | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. |  |  |
|  |  | Учебная игра. | Интегр. |  |  |
|  |  | СФП | СФП |  |  |
|  |  | Итоги прошедшего спортивного года. | Теор. |  |  |

**Литература.**

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