

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КАЛТАСИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДЮСШ

МР Калтасинский район РБ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Ш.Давлетшин

«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

**«Баскетбол»**

спортивно-оздоровительная группа

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:

тренер-преподователь ДЮСШ

Байдуганов Радик Викторович

Рассмотрено на педагогическом совете

протокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_20\_\_г.

С.Калтасы, 2021 г.

**Комплекс основных характеристик**

**Пояснительная записка**

Программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана на основе комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-9 классов (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

- Федеральным Законом «Об образовании в РФ», № 273-ФЗ от 29.12.2012;

- Федеральным  Законом  «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию  и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

-Уставом и локальными нормативными актами МБУ ДО ДЮСШ МР Калтасинский район РБ.

**Направленность данной программы –** физкультурно-спортивная.

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Баскетбол» играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации дополнительного образования детей.

**Новизной** программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Актуальность образовательной программы** заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

**Педагогическая целесообразность программы** проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

**Отличительная особенность** данной программы«Баскетбол»от существующих в том, что программа рассчитана на более углубленное изучение избранного вида спорта.

**Объем программы:** 234 часа.

**Срок реализации данной программы** –1 год.

**Цель программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

### Задачи программы:

***обучающие:***

- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам баскетбола;

- формирование знаний обучающихся о технике и тактике игры баскетбол;

- научить правильно, распределять свою физическую нагрузку;

***развивающие:***

***-*** развить координацию движений и основные физические качества;

- развивать двигательные способности;

- развитие интереса к игре баскетбол;

**воспитательные:**

- воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни;

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

-воспитывать дисциплинированность.

**Планируемые результаты и способы определения их результативности.**

К концу образовательного процессаобучающиеся должны:

*Знать:*

* Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
* **Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;**
* Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол.
* Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
* Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

*Уметь:*

* Выполнять основные элементы баскетбола(ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу );
* Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. Применять в игре командное нападение;
* Применять  индивидуальные, групповые  и командные действия в защите в игре баскетбол;
* Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

**Комплекс организационно-педагогических условий**

**Форма обучения:** очная.

**Адресат программы:** в реализации данной программы участвуют обучающиеся 7-15 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 15-22 человека.

**Режим занятий:** программа рассчитана на 6 учебных часов в неделю. Занятия проводятся три раза в неделю по 90 минут с перерывом 10-15 минут.

**Формы организации занятий:**

* Групповые практические занятия;
* Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
* Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
* Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
* Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
* Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:** учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды спортивной подготовки** | **Кол-во часов** | **Форма аттестации/контроля** |
| **1** | **Теоретическая** | **8** | беседа, опрос |
| **2** | **Техническая** | **84** |  |
|  | 2.1. Имитационные упражнения без мяча | 8 | учебно-тренировочное занятие, наблюдение |
|  | 2.2.Ловля и передача мяча | 20 | учебно-тренировочное занятие, наблюдение |
|  | 2.3. Ведение мяча | 28 | беседа, опрос, учебно-тренировочное занятие, наблюдение |
|  | 2.4. Броски мяча | 28 | беседа, опрос, учебно-тренировочное занятие, наблюдение |
| **3** | **Тактическая** | **64** |  |
|  | 3.1. Действия игрока в защите | 32 | беседа, опрос, учебно-тренировочное занятие, наблюдение |
|  | 3.2. Действия игрока в нападении | 32 | беседа, учебно-тренировочное занятие, наблюдение контрольная тренировка |
| **4** | **Физическая** | **54** |  |
|  | 4.1. Общая подготовка | 27 | беседа, опрос, учебно-тренировочное занятие, наблюдение |
|  | 4.2. Специальная | 27 | беседа, опрос, учебно-тренировочное занятие, наблюдение |
| **5** | **Участие в соревнованиях по баскетболу** | **20** | контрольная игра, наблюдение |
| **6** | **Тестирование** | **4** | контрольная тренировка, сдача нормативов |
| **ИТОГО** | | **234** |  |

**Содержание программы:**

**Теоретическая подготовка ( 8 часов).**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.  
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.   
3. Физическая подготовка баскетболиста.   
4. Техническая подготовка баскетболиста.   
5. Тактическая подготовка баскетболиста.   
6. Психологическая подготовка баскетболиста.  
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.   
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.   
9. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей.   
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

#### Физическая подготовка (54 часов).

**1. Общая физическая подготовка.**  1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах ( опорный прыжок, стенка, скамейка,).  
1.2. Подвижные игры.   
1.3. Эстафеты.  
1.4. Полосы препятствий .  
1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). **2. Специальная физическая подготовка.** 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.  
2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.  
2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.  
2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### Техническая подготовка ( 84 часа).

**1. Упражнения без мяча.** 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.  
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: - с разной скоростью; - в одном и в разных направлениях. 1.3. Передвижение правым – левым боком.  
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.  
1.5. Остановка прыжком после ускорения.  
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.  
1.7. Остановка в два шага после ускорения.  
1.8. Повороты на месте.  
1.9. Повороты в движении.  
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.  
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты. **2. Ловля и передача мяча.** 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.  
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.  
2.3. Двумя руками от груди в движении.  
2.4. Передача одной рукой от плеча.  
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.  
2.6. То же после ведения мяча.  
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.  
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.  
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.  
2.10. То же в движении.  
2.11. Ловля мяча после полуотскока.  
2.12. Ловля высоко летящего мяча.  
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.  
2.14. Ловля катящегося мяча в движении. **3. Ведение мяча.** 3.1. На месте.  
3.2. В движении шагом.  
3.3. В движении бегом.   
3.4. То же с изменением направления и скорости.  
3.5. То же с изменением высоты отскока.  
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.  
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.  
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. **4. Броски мяча.** 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.  
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.  
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.  
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.  
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.  
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.  
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.  
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.  
4.9. В прыжке одной рукой с места.  
4.10. Штрафной.  
4.11. Двумя руками снизу в движении.  
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.  
4.13. В прыжке со средней дистанции.  
4.14. В прыжке с дальней дистанции.  
4.15. Вырывание мяча.  
4.16. Выбивание мяча.

#### Тактическая подготовка ( 64 часа).

1.Защитные действия при опеке игрока без мяча.  
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.  
3. Перехват мяча.  
4. Борьба за мяч после отскока от щита.  
5. Быстрый прорыв.  
6. Командные действия в защите.  
7. Командные действия в нападении.  
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Участие в соревнованиях (20 часов).** Участие в школьных, районных, зональных соревнованиях по баскетболу.

**Тестирование (4 часа).** Сдача контрольно-переводных нормативов.

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Тип**  **подготовки** | **Кол-во**  **часов** |
|  | Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП | Теор. ОФП | 2 |
|  | Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП. | Техн. ОФП | 2 |
|  | Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча. | Техн.  СФП | 2 |
|  | Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости. | Техн. СФП | 2 |
|  | Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения. | Техн. | 2 |
|  | Правила игры баскетбол.Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении. | Теор.  Техн. | 2 |
|  | Техника передачи мяча одной рукой от плеча,одной рукой с отскоком от пола.Ловля и передача мяча в движении. | Техн. | 2 |
|  | Передачи мяча впарах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол». | Техн. Интегр. | 2 |
|  | ОФП. Передачи мяча впарах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол». | Техн. Интегр | 2 |
|  | Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления. | Теор. ОФП Техн. | 2 |
|  | Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. | Техн. СФП | 2 |
|  | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением. | Такт. Техн. | 2 |
|  | ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра. | Такт. Техн. | 2 |
|  | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. | Такт. Интегр. | 2 |
|  | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. | Теор.  Техн. | 2 |
|  | Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП. | Такт. ОФП. | 2 |
|  | Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра. | Такт. Техн. | 2 |
|  | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. | Интегр. СФП | 2 |
|  | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП | Теор. ОФП | 2 |
|  | Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП | Техн. СФП | 2 |
|  | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП. | Такт. ОФП. | 2 |
|  | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. | Такт. | 2 |
|  | Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра | Теор.  Интегр. | 2 |
|  | Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП | Контр. СФП | 2 |
|  | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. | Теор. ОФП Такт. | 2 |
|  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. | Такт. Интегр. | 2 |
|  | Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП. | Теор. Техн. ОФП | 2 |
|  | Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. | Техн. | 2 |
|  | СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника. | СФП. Техн. | 2 |
|  | Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |
|  | Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП | Такт. СФП | 2 |
|  | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. | Теор. ОФП Техн. | 2 |
|  | Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра. | Такт. | 2 |
|  | Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра. | Техн. | 2 |
|  | СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра. | СФП. Такт. | 2 |
|  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. | Такт. Интегр. | 2 |
|  | Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра. | Теор. Техн. | 2 |
|  | ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите. | ОФП. Такт. Интегр. | 2 |
|  | Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. | Такт. Интегр. | 2 |
|  | Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. | Техн. Интегр. | 2 |
|  | Действия одного защитника против двух нападающих. СФП | Такт. СФП | 2 |
|  | Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. | Теор. Техн. | 2 |
|  | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт. | 2 |
|  | 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. СФП. | Техн. Такт. СФП. | 2 |
|  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |
|  | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. | Такт. Интегр. | 2 |
|  | Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. | ОФП Техн. | 2 |
|  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП. | Такт. СФП. | 2 |
|  | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра. | Такт. Интегр. | 2 |
|  | Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП. | Интегр. ОФП. | 2 |
|  | Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. | Теор. СФП Техн. | 2 |
|  | Контрольные испытания. Учебная игра. | Контр. Интегр. | 2 |
|  | Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. | Такт. | 2 |
|  | Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. | Интегр. | 2 |
|  | ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока. | Техн. ОФП | 2 |
|  | Физическая подготовка спортсмена.  СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Теор. СФП Техн. | 2 |
|  | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП. | Такт. СФП. | 2 |
|  | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП. | Интегр. СФП. | 2 |
|  | Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. | Теор. ОФП Техн. | 2 |
|  | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра. | Техн. Интегр | 2 |
|  | Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Теор. Интегр. | 2 |
|  | ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. | Техн. ОФП. | 2 |
|  | Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП | Такт. СФП | 2 |
|  | Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | Интегр. | 2 |
|  | Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. | Теор. Интегр. Техн. | 2 |
|  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.СФП. | Такт. СФП. | 2 |
|  | Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра. | Теор. Интегр. | 2 |
|  | Совершенствование техники ведения мяча. ОФП. | Техн. ОФП. | 2 |
|  | ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах. | Техн. ОФП. | 2 |
|  | 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 | Техн. | 2 |
|  | СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре | СФП. Такт. | 2 |
|  | Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра. | Интегр. Техн. | 2 |
|  | ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо пред щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. | Техн. ОФП. | 2 |
|  | Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра. | Интегр. Техн. | 2 |
|  | **Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.** | Техн. | 2 |
|  | Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении. | Техн. Такт. | 2 |
|  | СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра. | СФП. Интегр. | 2 |
|  | Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра. | Теор. ОФП | 2 |
|  | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Теор. Интегр. | 2 |
|  | Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП | Такт. СФП | 2 |
|  | История развития баскетбола. Контрольные испытания. | Теор. Контр. | 2 |
|  | ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн. ОФП. | 2 |
|  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра. | Интегр. | 2 |
|  | Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» | Техн. | 2 |
|  | ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке». | ОФП. Техн. | 2 |
|  | Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола. | Техн. Интегр. | 2 |
|  | Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра. | Техн. | 2 |
|  | Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения. | Техн. | 4 |
|  | Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра. | Техн. Интегр. | 4 |
|  | ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра. | ОФП. Техн. | 4 |
|  | Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение.  Учебная игра. | Такт. Интегр. | 4 |
|  | СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра. | Такт. Интегр. | 4 |
|  | Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра. | Такт. Интегр. | 4 |
|  | Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра. | Такт. Интегр | 4 |
|  | ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывания, выбивания, накрытие броска). | ОФП. Техн. Такт. | 4 |
|  | Сочетание приемов: ведение ,передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра. | Техн. Такт. | 4 |
|  | СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.Учебная игра. | СФП.  Техн. | 4 |
|  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 4 |
|  | ОФП. Совершенствование техники бросков мяча. | Техн. ОФП. | 4 |
|  | Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП. | Такт. СФП. | 4 |
|  | Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра. | Такт | 4 |
|  | Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра. | Контр.  Интегр. | 4 |
| Итого: | | 234 часа | |

**Методические материалы**

В учебно-тренировочном процессе используются различные формы и методы работы:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- медико-восстановительные мероприятия;

- участие в соревнованиях, матчах;

-беседы;

- просмотр учебных, документальных фильмов, игр, соревнований, - инструкторская и судейская практика.

**Воспитательная работа**

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера- преподавателя. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер- преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях. На протяжении всего периода занятий тренер формирует у обучающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- высокая организация тренировочного процесса;

- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;

- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

**План воспитательной работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Сроки** | **Наименование мероприятия** | **Форма** |
| 1 | ноябрь | Школьные соревнования по баскетболу, посвященные «Году здоровья и активного долголетия» | Соревнования |
| 2 | декабрь | «Новогодний турнир» | Мероприятие |
| 3 | февраль | Районные соревнования по баскетболу | Соревнования |
| 4 | апрель | «Веселые старты» | Эстафета с элементами баскетбола |
| 5 | май | «Баскетбол» | Просмотр видеороликов |

**Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение:**

* Спортивный зал при школе
* Спортивная площадка при школе .
* Баскетбольные щиты с корзинами.(игровые,тренировочные).
* Мячи баскетбольные,мячи набивные различной массы,
* Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины,гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи,гимнастические палки.

Спортивный зал соответствует санитарно-гигиеническим требованиям по площади и уровню освещения, температурному режиму.

**Информационное обеспечение**

Мультимедийные презентации, видеоуроки по темам и разделам

Сборники упражнений, заданий и тесты (на бумажных и электронных носителях)

**Форма контроля**

Эффективность реализации данной программы зависит не только от содержания и объема учебного материала, формы проведения занятий, но и от системы отслеживания результатов и их своевременной корректировки. Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если необходимо.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация.

*Текущий контроль* осуществляется на занятиях в течение освоения программного материала для отслеживания уровня освоения материала программы и развития личностных качеств обучающихся. Текущий контроль проводится в форме контрольной тренировки, соревнования, беседы. Текущий контроль проводится качественно, без установления оценок.

Текущий контроль проводится качественно без установления оценок.

*Промежуточная аттестация* проводится по итогам освоения общеобразовательной общеразвивающей программы. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольно-переводных нормативов, соревнования.

Основной показатель работы по программе «Баскетбол» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестирования и выполнения контрольных упражнений. Результаты сдачи нормативов оформляются протоколом и заносятся в журнал учета групповых занятий.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Непрохождение учащимися промежуточной аттестации не является препятствием для продолжения освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Оценочные материалы:

Приложение №1

Приложение №2

**Список использованной литературы**

**для педагогов:**

1. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
3. Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
4. Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
5. Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
6. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
7. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997
8. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
9. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.

**для обучающихся и родителей:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.

2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.

3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.

4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.

5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.

6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

**интернет-ресурсы:**

* + - 1. <https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obrazovatelnaya-obscherazvivayuschaya-programma-basketbol-1151688.html>;
      2. <https://спортшколакорсаков.рф/wpcontent/uploads/2018/02/Дополнительная-предпрофессионльная-программа-Баскетбол.pdf>.

Приложение№1

**Диагностическая карта результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

Название программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Срок реализации программы \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_\_\_\_ Группа № \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения: «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.  учащегося | Основы волейбола | Тех-ника игры | Так-тика игры | Общая физическая подготовка | | | | | Техническая подготовка (точность передач, подач, нападающего удара, защитные действия) | Подвижные и спортивные игры | соревнования | Общее количество балов | Уровень освоения ОП |
| Выносливость | Силовые качества | Быстрота | Гибкость | Ловкость |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Критерии оценки: 1 – низкий, 2 – средний уровень, 3 – высокий уровень.

Критерии оценки результативности освоения программы в целом (оцениваются по общей сумме баллов):

11-14 баллов – низкий уровень, 15-25 баллов – средний уровень, выше 25 балов – высокий уровень.

**Итого: низкий – 0%, средний - %, высокий – 0%.**

Приложение №2

**Сводная таблица диагностических исследований (начальная диагностика)**

Название программы\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ф.И.О. педагога: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Группа, год обучения № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения: «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И.  учащегося | Общая физическая подготовка | | | | | | | Всего  баллов | Уровень подготовленности |
| Бег | Двигательные навыки | Прыжки на скакалке | Прыжки в высоту | Отбивание мяча об пол, стоя на месте | Игровые навыки | Уровень интереса и мотивации к обучению |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Критерии оценки: 1 – низкий, 2 – средний уровень, 3 – высокий уровень.

Критерии оценки результативности освоения программы в целом (оцениваются по общей сумме баллов):

7-9 баллов – низкий уровень, 10-15 баллов – средний уровень, выше 16-21 балов – высокий уровень.

**Итого: низкий – 0%, средний - %, высокий – 0%.**