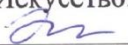


**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Лутохинская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования
«Муниципальный округ Киясовский район Удмуртской Республики»**

РАССМОТРЕНА
на заседании педсовета
МКОУ «Лутохинская СОШ»
Протокол №10
от 26 августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНА
Руководитель ШМО
«Искусство»

Э.В. Беспалова
Протокол №1
от 26 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор школы

Н.А. Байбагурова
Приказ №262
от 29 августа 2024 г.
СОШ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Баскетбол

Возраст детей: 11-15 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов в неделю: 2

Составитель: Овчинникова Ольга Ивановна,
педагог дополнительного образования

2024 год

Пояснительная записка

Актуальность данной программы заключается в том, что наравне с различными видами спорта разностороннему формированию физических способностей большая роль отводится баскетболу, являющимся командным видом спорта, позволяющий развивать двигательные, скоростные качества, выносливость, чувство товарищества, ответственности за себя и всю команду, доброжелательное отношение к товарищам и сопернику, тактичность. Это способствует воспитанию толерантности.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в учебно-тренировочном процессе акцентируется внимание на воспитание основных качеств личности.

Новизна программы состоит в том, что наравне с общефизическим развитием учащиеся получают специальные физические навыки, необходимые баскетболисту, а также судейские навыки.

Характеристика баскетбола, как средства физического воспитания

Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину.

Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол – одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

Баскетбол имеет большое оздоровительное значение. Упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Отличительными особенностями баскетбола являются:

- **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.
- **Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
- **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

- **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.
- **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.
- **Самостоятельность действий.** Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.
- **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Программа обучения направлена на ознакомление игры в баскетбол, укрепление здоровья и закаливание организма, воспитание интереса к занятиям баскетболом, создание базы разносторонней физической подготовки. 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.

Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте 11-15 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Цель программы:

- приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в баскетбол. Воспитание гармонично, социально активной личности. Формирование системы знаний, умений, навыков игры в баскетбол.

Задачами являются:

1. Приобщить обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям,

национальным особенностям региона.

2. Создать условия для развития личности ребёнка.

3. Обучить технике и тактике игры в баскетбол.

4. Развитие физических способностей, укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.

5. Формировать представления о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

6. Готовить школьные команды общеобразовательных школ для участия в соревнованиях различного уровня и формата.

7. Создать условия для профессионального самоопределения и творческой самореализации юных спортсменов.

8. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в мини-баскетбол, стритбол, баскетбол, готовить судей по баскетболу.

Общие задачи	
Обучающие	<ul style="list-style-type: none">• Усвоить в ходе занятий правила техники безопасности и основной теоретической базы игры в баскетбол;• познакомить учащихся с историей и современным развитием баскетбола;• обеспечить в ходе занятий усвоение основных приемов игры в баскетбол;• формировать специальные знания в области игровых видов спорта: научить правильно выполнять технические приемы и тактические действия.• Научить творчески мыслить при организации атакующих и оборонительных действий в ходе игры в баскетбол.
Развивающие	<ul style="list-style-type: none">• Способствовать развитию основных волевых качеств личности: выдержки, осознанного поведения.• Развивать творческое мышление и способности.• Совершенствовать моторику, двигательные функции, силу и быстроту действий.• Развивать спортивные качества и потенциал учащихся, их познавательную активность.
Воспитывающие	<ul style="list-style-type: none">• Содействовать формированию потребности в здоровом образе жизни;• содействовать формированию умения работать в команде;• воспитывать настойчивость и аккуратность в учебе и работе.• Развивать коммуникативные навыки, внимание и уважение к окружающим, терпимость к иному мнению.• способствовать формированию патриотических чувств;

Процесс физического воспитания и развития детей позволяет решить не только чисто образовательные задачи, но и создать условия для формирования личностных качеств, как доброжелательность, умение радоваться чужим успехам, сопереживать, быть сдержанным. Через занятия баскетболом можно решить и многие психологические проблемы.

Отличительная особенность программы заключается в том, что она направлена на формирование физической культуры личности, приобщение к спортивным достижениям российских спортсменов, общечеловеческим ценностям; дает учащимся возможность поближе

познакомиться с историей и развитием спорта и физической культуры России, достижениями и традициями наших спортсменов. Спортивная и общеразвивающая направленность на занятиях баскетболом прививает и развивает патриотические чувства, воспитывает терпение, мужество, взаимовыручку, сдержанность, благоразумие, заботливость,

Здоровьесберегающая функция. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм учащихся всестороннее влияние, повышает общий уровень двигательной активности, совершенствует функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, содействует занятиям учащихся во внеурочное время, укреплению самодисциплины и самоорганизованности, проявлению навыков содержательного проведения досуга, позволяет формировать у детей практические навыки здорового образа жизни, умение противостоять негативному воздействию окружающей среды.

Прогностичность программы состоит в воспитании, обучении, развитии выносливости, чувства товарищества, ответственности за себя и всю команду, доброжелательное отношение к товарищам по команде и соперникам, тактичность, сдержанность

Характеристика программы

Тип – дополнительная общеразвивающая программа

Направленность – физкультурно-спортивная

В подростковом возрасте наблюдается интенсивный рост темпа движений. В этом возрасте хорошо развивать такие физические качества как быстрота, гибкость, скоростно-силовые качества.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности по баскетболу допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Отличительные особенности данной программы от уже существующей в этой области заключается в том, что все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

Данная программа разработана с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей. Она рассчитана на детей 11-15 лет и учитывает психофизиологические особенности данного возраста.

Учебно-тренировочный процесс проходит на базе МКОУ «Лутохинская СОШ» в течение 34 недель. Продолжительность тренировочного процесса 1 год – 2 часа в неделю (где 1 час – 45 минут). Состав группы от 8-14 человек.

Педагог может вносить изменения в содержание разделов и тем, форм контроля, самостоятельно распределять количество часов по темам, опираясь на собственный опыт и имея в виду подготовленность обучающихся и условия работы в данной группе, современные требования времени.

Формы и типы проведения занятий

Для реализации программы используются несколько форм занятий:

1.Изучение нового материала и первичное закрепление новых знаний

Вводное занятие-педагог знакомит учащихся с историей возникновения и развития баскетбола, с правилами безопасности при занятиях баскетболом.

2.Совершенствование ЗУН.

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры;

-практические занятия – тренировки, игра в баскетбол;

-самостоятельная работа над презентацией, выступления учащихся.

3.Контрольное занятие. Занятие проверочное – (на повторение) помогает педагогу после изучения сложной темы проверить усвоение данного материала и выявить детей, которым нужна помощь педагога. Конкурсное занятие – строится в виде соревнования для совершенствования тактических и технических приемов игры.

4.Комбинированное занятие. Проведение соревнований – проводится в спортзале или спортивной площадке с последующим обсуждением и подведением итогов игры. Проводится для решения нескольких учебных задач.

5.Итоговое занятие – подводит итоги работы детского объединения за учебный год. Проходит в виде соревнований, с отбором лучших игроков.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, при чем большее количество времени занимает практическая часть.

Предполагаемые результаты и способы их проверки

Диагностический инструментарий: тестовые упражнения

Формы контроля: индивидуальный контроль, групповой контроль.

Приёмы контроля: сдача контрольных нормативов по ОФП, мониторинг, соревнования, участие в соревнованиях школьного уровня.

Планируемые результаты

К концу года обучения учащиеся должны:

Знать	Уметь
<ul style="list-style-type: none">• Основные правила игры в баскетбол;• технику безопасности на тренировках и играх;• гигиенические требования; историю и современное состояние баскетбола;• значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек;• основные технические и тактические действия игры в баскетбол.	<ul style="list-style-type: none">• Выполнять основные тактические и технические приемы игры;• бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места, после ведения одной рукой в б/корзину, после двух шагов в прыжке одной рукой ;• владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости и направления, правой и левой рукой;• передавать мяч двумя руками с отскоком от пола, перехватывать мяч, ловить мяч в беге, стоя на месте, выбивать из рук соперника, накрывать при броске мяча противником;• выбирать место и открываться для получения мяча, применять технику передвижения, прыжков и остановок;• выполнять командные и индивидуальные действия, владеть тактикой индивидуальной опеки,

	<p>тактическими действиями при игре в нападении и защите, при проведении штрафных бросков;</p> <ul style="list-style-type: none"> • участвовать в соревнованиях в группах и между классами, проводить разбор проведенных игр и устранять недостатки.
<p>Сформированность личностных качеств</p>	
<p>Формирование выносливости, чувства товарищества, ответственности за себя и всю команду, доброжелательное отношение к товарищам и сопернику, тактичность, сдержанность, самоуважение. Включение в разнообразные формы физкультурной и спортивной деятельности, возможность самореализации, улучшение взаимоотношений с окружающими, самоутверждение, коррекция отклонений в поведении, проявление психоэмоциональной устойчивости.</p>	

Основные этапы работы при проведении занятий по программе

- Организационный
- Работа над новым материалом
- Индивидуальное консультирование
- Устранение ошибок по ходу выполнения заданий
- Оценка проделанной работы

Тематика занятий строится с учетом интересов обучающихся, возможности их самовыражения. В ходе усвоения детьми содержания программы учитывается темп развития умений и навыков, уровень самостоятельности, умение работать в коллективе. Программа позволяет индивидуализировать работы: более сильным детям будет интересны сложные задания, менее подготовленным, можно предложить задания проще. При этом обучающий и развивающий смысл работы сохраняется. Это дает возможность предостеречь ребенка от страха перед трудностями, научить без боязни приобщаться к любой деятельности.

Принципы построения педагогического процесса

1. Принцип доступности. От простого к сложному.
2. Системность работы.
3. Принцип наглядности.
4. Индивидуальный подход.

Учитывая возрастные особенности обучающихся 11-15 лет и краткосрочность программы, в работе используются следующие **образовательные технологии**:

1. Репродуктивная деятельность. Знания детям предлагаю в «готовом» виде, объясняю их. Критерием усвоения является правильное воспроизведение знаний, прочность усвоения которых обеспечивается путём повторения.

2. Здоровье сберегающие технологии:

- психолого-педагогические: стараюсь создать комфортный климат на занятии, доброжелательную обстановку; придерживаюсь «ситуации успеха» каждого обучающегося; использую методы и приёмы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения обучающихся;

- санитарно-гигиенические: проветривание и влажная уборка.

3. Групповые технологии. В силу возрастных особенностей обучающихся, в основном занятия проводятся со всей группой, иногда используется работа в парах или по принципу дифференциации (более сильные помогают слабым; дополнительное или упрощенное задание).

Методическое обеспечение программы
Используемые педагогические технологии и методы при освоении разделов программы
и осуществлении учебно-воспитательного процесса

№ п/п	Раздел	Цель	Технологии	Методы, приёмы
1.	Развитие баскетбола в России	Овладение учащимися знаний о развитии и возникновения баскетбола	Слайдовая презентация, занятие-презентация,	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Ознакомление с основными гигиеническими сведениями и мерами безопасности на занятиях.	Слайдовая презентация, занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный
3.	Оборудование мест занятий	Формирование специальных знаний по предмету.	Занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах.	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный
4.	Правила игры	Формирование специальных знаний по предмету.	Занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах.	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Формирование специальных знаний по предмету.	Занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах.	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный
6.	Основы техники и тактики игры	Формирование специальных знаний по предмету.	Занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах.	Объяснение, демонстрация, соревновательный метод, игровой, объяснительно-иллюстративный
7.	Контрольные игры и соревнования	Формирование специальных знаний по предмету.	Занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный

			группах.	
8.	Тестирование	Формирование специальных знаний по предмету.	Занятие-презентация, занятие-соревнование, работа в парах, в группах.	Объяснение, демонстрация, соревновательный, игровой, объяснительно-иллюстративный

Особенности организации образовательного процесса

Методы обучения: Для освоения программы на занятиях применяются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего в различных сочетаниях.

Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую и практическую часть. Практическая часть является естественным продолжением и закреплением теоретических знаний.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Метод наглядности используется на теоретических и практических занятиях – это показ детям как использовать в работе инвентарь, оборудование.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Для реализации образовательных задач программы необходим комплекс, включающий методы, приёмы, содержание, организационные формы учебной деятельности. Важно, чтобы её компоненты были связаны.

Методы обучения:

1. Объяснительно-иллюстративный – восприятие и усвоение детьми готовой информации;
2. Репродуктивный – воспроизведение обучающимися полученных знаний и освоенных способов деятельности.

Критерии оценки деятельности групп:

- стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств;
- уровень гигиены и самоконтроля.

Расписание занятий (тренировок) составляется тренером-преподавателем в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучение их в общеобразовательных и других учреждениях.

Критерии подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- сохранность контингента;
- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях;
- выполнение контрольных нормативов;

Этапы работы:

Весь образовательный цикл делится на 3 этапа.

1 этап - знакомство с правилами игры в баскетбол.

2 этап - обучение тактике игры.

3 этап – игра в баскетбол.

Работа с родителями предполагает: оформление информационного стенда, индивидуальные консультации, анкетирование, родительские встречи, приглашение на соревнования.

Результатом реализации данной программы является участие в школьных, районных соревнованиях по баскетболу

Учебный план рассчитан на 34 недели

II. Учебный план

№	Раздел, тема	Всего часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Организационное (вводное занятие)	1	1	0	Формирование, знакомство группы
2	Теоретическая подготовка	4	4	0	Опрос уч-ся, тестирование.
3	Общая физическая подготовка	В процессе тренировки			Контрольные нормативы по ОФП
4	Специальная физическая подготовка	В процессе тренировки			Контрольные нормативы по СФП
5	Техническая подготовка	30		30	Специальные и соревновательные упражнения
6	Тактическая подготовка	25		25	Контрольные нормативы.
7	Соревнования, сдача контрольных испытаний	3		3	В соответствии с планом работы ДЮСШ участие
8	Инструкторская и судейская практика	4		4	Помощь в судействе. Жесты судей
9	Итоговое занятие	1	1		Подведение
	Итого	68	11	57	

Календарный учебный график

Продолжительность учебного года:

начало учебного года по программе одного года обучения – 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая,

Количество учебных недель – 34, всего 9 месяцев обучения.

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием занятий.

Продолжительность занятий для учащихся – 45 минут.

Учебно-тематическое планирование занятий

1	ОРГАНИЗОЦИННОЕ ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЯ	1 час
2	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	4 часа
	Физическая культура и спорт в России	1
	Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность	1
	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	1
	Основы техники игры в баскетбол. Спортивные соревнования	1
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	В процессе тренировки
	Строевые упражнения	
	Гимнастические упражнения	
	Акробатические упражнения	
	Упражнения для развития силы	
	Упражнения для развития быстроты	
	Упражнения для развития гибкости	
	Упражнения для развития ловкости	
	Упражнения типа «полоса препятствий»	
	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	
	Спортивные игры	
	Подвижные игры	
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	В процессе тренировки
	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	
	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.	
	Упражнения для развития игровой ловкости.	
	Упражнения для развития специальной выносливости.	
5	Техническая подготовка	30 часов
	Теория	2
	Специальные, соревновательные упражнения	28

6	Тактическая подготовка	25 часов
7	Соревнования, сдача контрольных нормативов	3 часа
8	Инструкторская и судейская практика	4 часа
9.	Итоговое занятие	1 час

Содержание образовательной программы для спортивно-оздоровительной группы

1. Организационное вводное занятие

Формирование группы, ознакомление с техникой безопасности на занятиях. Содержание учебного предмета.

2. Теоретическая подготовка.

На спортивно-оздоровительном этапе основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеофильмов. Примерное содержание занятий по теоретической подготовке

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх. Состояние и развитие баскетбола в России. История развития баскетбола в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и требования к их содержанию. Количество занимающихся в мире и России.

Тема 2. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры).

Мониторинг здоровья (рост, масса тела, динамическая и статическая сила рук).

Воспитание нравственных, гражданских и волевых качеств спортсмена.

Мотивация к занятиям спортом. Психологическая подготовка в многолетней спортивной тренировке. Инициативность, самостоятельность, творческое отношение к занятиям. Ответственность за свои поступки перед семьей, классом, командой коллективом.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.

Активный отдых. Спортивный массаж. Сауна. Самомассаж.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания. Виды закаливания. Профилактика спортивного травматизма. Первая доврачебная помощь при травмах.

Тема 4. Основы техники игры в баскетбол. Спортивные соревнования

Основные технические приёмы игры. Средства и методы спортивной тренировки.

Анализ техники изучаемых приёмов игры. Сочетания технических приёмов.

Организация и проведения спортивных соревнований по баскетболу. Положение о

проведении соревнований. Судейство соревнований. Судейская бригада: старший судья, судья, судьи в поле, секретарь и помощник секретаря, секундометрист, судья -информатор, оператор 24 секунд.

3.Общая физическая подготовка

Физическая подготовка — это вид спортивной подготовки, который направлен преимущественное развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и других, а также на укрепление здоровья, важнейших органов и систем организма, совершенствование их функций. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма обучающегося: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, блины от штанги, гантели и т.п.), упражнения на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, и т.п.

Средства общей физической подготовки

1. Строевые упражнения:

- Виды строя;
- Виды размыкания;
- Действия в строю, повороты, перестроения;
- Шаг, бег, переходы с шага на бег.

2. Гимнастические упражнения:

- Упражнения для мышц рук, плечевого пояса;
- Упражнения с набивными мячами;
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями;
- Упражнения для силы мышц шеи, туловища;
- Упражнения для силы мышц ног, таза.

3. Акробатические упражнения:

- Группировки в приседе, лёжа на спине;
- Перекаты;
- Кувырки;
- Перевороты;
- Мост.

4. Легкоатлетические упражнения:

- Бег (40м, 50м, 60м, 100м,400м);
- Эстафетный бег;

5.Прыжки:

- С места в длину;
- С разбега в длину;

6. Подвижные игры.

4. Специально-физическая подготовка

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в баскетболе. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

1. Упражнения для развития быстроты.
2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.
4. Упражнения для развития специальной выносливости.
5. Упражнения для развития специальной координации.

5.Техническая подготовка

Техника передвижения. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

Ведение мяча в высокой стойке. Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Броски. Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

6.Тактическая подготовка

Техника нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Техника защиты. Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

7. Соревнования, сдача контрольных испытаний

Участие в соревнованиях (школьные, районные), товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Судейство и организация соревнований.

8. Инструкторская и судейская практика

Теория: Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Проведение внутри школьных соревнований, товарищеских матчей. Участие в школьных, районных соревнованиях.

9.Итоговое занятие.

Теория: Знание правил игры в баскетбол.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину, прыжок в высоту, метание набивного мяча. Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в баскетболе. Броски мяча в корзину после введения, передачи мяча в движении.

Ожидаемые результаты

обучающиеся научатся:

- контролировать тренировочные нагрузки;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять специальные технические приемы перемещения, броски, передачи;
- играть по упрощенным правилам баскетбола;
- применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

у обучающихся будут сформированы:

- владения двигательными умениями и навыками в пределах возрастных нормативов;
- достижения уровня физической подготовленности соответственно возрастным нормативам;
- значение утренней гимнастики и правило ее проведения;
- понятие о гигиене и правило ее соблюдения;
- правила соревнований по баскетболу, правила игры;
- гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Обще-физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный,	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.

		дифференцированный, игровой методы.	
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Соревнования. Сдача контрольных нормативов	Соревнования (школьные, районные), товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.
Инструкторская, судейская практика	Товарищеские встречи, школьные соревнования	Обсуждение правила игры. Жесты судей	Знание правил соревнований

Рабочая программа воспитания, календарный план воспитательной работы

Цель воспитания обучающихся в школе: создание условий для личностного развития, самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачами воспитания обучающихся в школе являются:

- усвоение ими знаний, норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие позитивных личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения

полученных знаний и сформированных отношений на практике (опыта нравственных поступков, социально значимых дел).

Основные направления воспитания обучающихся

- **гражданско-патриотическое воспитание**, формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней Российской государственности, знание и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации;

- **духовно-нравственное развитие и воспитание** обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей;

- **эстетическое воспитание**: формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;

- **экологическое воспитание**: формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей;

- **воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности**;

- **трудовое воспитание**: воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде, профессиональной деятельности;

- **физическое воспитание**: развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности;

- **познавательное направление воспитания**: стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию.

Воспитательная работа кружков включает, в том числе мероприятия, которые проводятся в рамках Программы воспитательной работы школы.

п/п	Форма и название мероприятия	Сроки проведения
Направление 1. Гражданско-патриотическое воспитание		
1	18 марта День воссоединения Крыма с Россией	март
2	– 5 декабря Битва за Москву, Международный день добровольцев; – 6 декабря День Александра Невского; – 9 декабря День Героев Отечества; – 10 декабря День прав человека; – 12 декабря День Конституции Российской Федерации; – 27 декабря День спасателя	декабрь
3	– 9 мая День Победы;	май
4	– 12 апреля День космонавтики.	апрель
Направление 2. Духовно-нравственное развитие		
1	Участие в акции «Окна победы».	май
2	Экскурсии в музей.	январь
Направление 3. Эстетическое воспитание		
1	Женский день 8 марта!	март
2	Фестиваль «Я люблю тебя, Россия!»	апрель
Направление 4. Трудовое воспитание		
1	Трудовой десант.	сентябрь,

		апрель
	Направление 5. Физическое воспитание	
1	День здоровья.	сентябрь декабрь март май
2	Осенний кросс.	сентябрь
3	Весенний кросс.	май

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Для достижения поставленных целей и задач перед обучающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с учебной программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- вести журнал учета инструктажа, следить чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат и суставы верхних и нижних конечностей к работе.

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является

Система контроля и зачетные требования

контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с баскетболистами.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки обучающиеся обязаны:

Знать:

- технику безопасности при занятиях баскетболом;
- правила личной гигиены;
- простейшие правила подвижных игр.

Уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- играть в подвижные игры;
- остановку в два шага и прыжком;
- делать 2 шага с мячом и выполнять бросок по кольцу.

Сдача контрольно-переводных нормативов по баскетболу.

Контрольно- переводные испытания

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки

Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Условия реализации программы

Обучение по программе дополнительного образования может быть эффективным при следующих условиях:

- наличие светлого просторного спортивного зала, отвечающего санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный и инвентарь

N п/п	Наименование	Количество
Основное оборудование		
1	Баскетбольные щиты	2
2	Мяч баскетбольный (штук)	6
3	Спортивный зал	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
4	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	4
5	Сетка для мячей	2
6	Мяч теннисный	6
7	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	1
8	Скакалка гимнастическая	25
9	Скамейка гимнастическая	4
10	секундомер	1
11	свисток	2
12	конусы	10
13	маты	8

Педагогические кадры

Данная программа может реализоваться педагогами дополнительного образования, учителями физической культуры средне-специального или высшего педагогического образования.

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

№	Тесты, нормативы.	Уровень оценки		
		Мал./дев.		
		высокая	средняя	низкая
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м).отрезок 15 м туда и обратно (сек.).	8,5/9,0	9,0/9,4	9,3/10,0
2	Челночный бег 3х 10 м с ведением мяча (сек.)	8,1/8,3	8,5/8,7	8,8/9,1
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5/4	4/3	3/2
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	7/5	6/5	4/4
5	Броски мяча в кольцо со средней дистанции.(10 попыток)	6/5	5/4	4/3
6	Бег на 30м(сек)	5,0/5,5	5,5/5,8	5,7/6,0
7	Прыжок в длину с места (см)	185/165	158/155	141/130
8	Бег 300 (м)	1,16/1,20	1,20/1,24	1,26/1,30
9	Подтягивание(раз)	8/-	6/-	4/-

Важной составляющей спортивной подготовки является выполнение занимающимися в начале и конце учебного года контрольных нормативов и испытаний, позволяющее анализировать и моделировать характер процесса обучения в спортивно-оздоровительных группах.

Приведённые в программе тесты позволяют оценить уровень подготовки каждого ученика, и разработаны в соответствии с целями и задачами данной программы.

Литература

1. Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт»: Москва, 2004
2. Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения: «Академия» Москва, 2008
3. В.П. Губа, С.Г. Фомин, С.В. Чернов. Особенности отбора в баскетболе «Физкультура и спорт»: Москва, 2006
4. В.В. Кузин, С.А. Полиевский. Баскетбол. Начальный этап обучения (2 экз.) «Физкультура и спорт»: Москва, 1999
5. А. Пинчук. Ограничусь баскетболом «Физкультура и спорт»: Москва, 1991
6. А.Я. Гомельский. Баскетбол. Секреты мастера (1000 баскетбольных упражнений) «Гранд»: Москва, 1997
7. В.И.Сысоев и др. Особенности специальной физической подготовки квалифицированных баскетболисток и баскетболистов в подготовительном периоде (методические рекомендации): Сургут, 2000
8. М.Давыдов. Официальные правила игры в баскетбол, «Профиздат»: Москва, 1991
9. Баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта: г. Омск, 2004
10. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013 г. № 114)

Аудиовизуальные средства (видеозаписи соревнований)

1. Учимся играть в баскетбол. VladLishberov, 2002
2. Основы баскетбола. Питер Шарки, 2005
3. Баскетбол - обучающий видеокурс, на основе семинаров ведущих специалистов этого вида спорта, 2005

Перечень интернет - ресурсов

<http://www.slamdunk.ru/>

<http://russiabasket.ru/>

Календарный учебный график

(перспективный, составляется на каждый учебный год)

№ п/	Месяц	Дни недели	Количество часов в день
1.	Сентябрь	Вторник	1
		Среда	1
2.	Октябрь	Вторник	1
		Среда	1
3.	Ноябрь	Вторник	1
		Среда	1
4	Декабрь	Вторник	1
		Среда	1
5	Январь	Вторник	1
		Среда	1
6	Февраль	Вторник	1
		Среда	1
7	Март	Вторник	1
		Среда	1
8	Апрель	Вторник	1
		Среда	1
9	Май	Вторник	1
		Среда	1