

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Направленность программы** - дополнительная общеразвивающая программа *по баскетболу «Баскетбол»* имеет физкультурно-спортивную направленность. В программе представлены основные разделы подготовки баскетболистов для групп, осваивающих дополнительные общеобразовательные программы, согласно реализации Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в Российской федерации».

**Актуальность программы** обусловлена потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализаци. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по баскетболу.

**Отличительные особенности программы**

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;

2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

**Адресат: обучающиеся в возрасте с 11 - 16 лет (5-9 классы).** В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**Объем и срок освоения программы**: общее количество учебных часов - 102, включая проведение соревновательной деятельности. Временная продолжительность - 1 год.

**Форма обучения**: очная.

**Особенности организации учебного процесса**. Набор детей в спортивно-оздоровительные группы по баскетболу – свободный. Программа предусматривает индивидуальные и групповые формы учебно-тренировочных занятий с детьми. Состав групп 15-20 человек.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.** Общее количество часов в год – 102 часа. Недельная нагрузка на одну группу: 3 часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Учебный план программы рассчитан на 34недели непосредственно в условиях учреждения.   Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах(45  мин) с учетом возрастных особенностей.

**Педагогическая целесообразность** основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в баскетбол является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры баскетбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

**Практическая значимость программы** состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующих укреплению здоровья. Дополнительные занятия по физической культуре ориентированы на то, чтобы заложить у детей стремление к здоровому образу жизни и самосовершенствованию. Движение в этом направлении сделает физическую культуру средством непрерывного совершенствования личности. Дети регулярно получают необходимые теоретические сведения, которые формируют у них сознательное отношение к тому, чем они занимаются, а также к самому себе, своему телу и своему здоровью. На каждом занятии решаются оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Для успешной реализации программы анализируются и подбираются те упражнения, которые необходимы для решения задач. Занятия дают возможность гармонично сочетать упражнения для развития таких качеств, как выносливость, координация движений, сила и гибкость.

**Организационно-педагогические условия реализации программы.**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к стажу работы.

**Цель** программы - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в баскетбол.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач**:

*образовательные:*

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;

- обучать правильному выполнению физических упражнений.

*оздоровительные:*

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способностей детей;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

*воспитательные:*

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за командный результат;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

**Планируемые результаты**

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

 Результатыотражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы *по баскетболу «Баскетбол»*.

***Личностные результаты***, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

***Метапредметные результаты*** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанною выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

 ***Предметные результаты*** характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
* освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать:**

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;

- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;

- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;

- правила соревнований по баскетболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;

- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять элементы игры в баскетбол;

- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;

- организовывать и проводить соревнования по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **владеть:**

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;

- индивидуальными, групповыми и командными тактических действий защиты и нападения во время игры;

- навыками судейства.

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по баскетболу «*Баскетбол*»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Общее количество часов** | **В том числе:** |
| **Теорети-ческие занятия** | **Практи-ческие занятия** |
| **РазделI. Основы знаний**- правила техники безопасности на занятиях;- правила проведения соревнований;- методика организации самостоятельной тренировки;- самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием. | **3** | **2** | **1** |
| **Раздел II. Общефизическая подготовка**Общеразвивающие упражненияУпражнения на снарядах и тренажёрахСпортивные и подвижные игры | **25**5810 | **2**112 | **23**478 |
| **Раздел III. Специальная физическая подготовка**Упражнения направленные на развитие силыУпражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышцУпражнения направленные на развитие прыгучестиУпражнения направленные на развитие специальной ловкостиУпражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | **34**77776 | **4**11111 | **30**66665 |
| **Раздел IV. Ведение мяча.**- с изменением направления и скорости;- после приема мяча в движении. | **10** | **2** | **8** |
| **Раздел V. Передача мяча.**- от груди без отскока об пол;- от груди без отскока об пол в движении;- от груди с отскоком об пол;- от груди с отскоком об пол в движении; - навесная (кистевая) передача;- одной рукой из – за спины. | **9** | **2** | **7** |
| **РазделVI. Броски мяча.**- из - под кольца с отскоком от щита;- из – под кольца без отскока от щита;- из – под кольца с двух шагов, - с отклонением;- со средней дистанции;- с дальней дистанции. | **13** | **2** | **11** |
| **РазделVII. Технико-тактические действия в защите и нападении.**- при личной опеке;- при зонной защите (3-2; 2-1-2; 2-3);- при зонном прессинге в нападении;- использование личного технического «арсенала» в обыгрыше;- разучивание тактических схем командного нападения. | **8** | **2** | **6** |
| **РазделVIII. Контрольные испытания и соревнования**- на первенство школы;-поселковые, районные соревнования;- товарищеские игры. | В процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований |
| **Итого:** | **102** | 16 | 86 |

**Содержание учебного плана**

**Раздел I. Основы знаний** (3 часа)

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного баскетбола. Первые правила игры в баскетбол. Развитие баскетбола в СССР и России. Развитие баскетбола среди школьников.

Предупреждение травм при занятиях баскетболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в баскетбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу. Костно-мышечная система человека и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

**II. Общая физическая подготовка** (25 часов)

*Строевые упражнения.*

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

*Упражнения для развития быстроты.*

*Упражнения для развития выносливости.*

*Упражнения для развития ловкости.*

*Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).*

*Упражнения для развития прыгучести.*

Акробатические упражнения*.* Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег*.* Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры:волейбол, футбол, стритбол. 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. 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.

**Раздел III. Специальная физическая подготовка**(34часа)

* *Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести:*

 По сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным из­менением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, спиной, боком к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10м (с пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, от­резки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом (с 14 лет). Бег с изменением скорости и спо­соба передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному с различными заданиями: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. Бег с максимальной частотой шагов на месте, передвигаясь вперед. Бег за лидером без смены и со сменой направления зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотами. Бег на короткие отрезки с прыжком в конце, середине, начале дистанции. Бег за летящим мячом с заданием поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные, сериями) на месте через «канавку», продвигаясь вперед, назад, с доставанием подвешенных предметов на разной высоте. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

* *Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:*

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями с малыми гантелями и без гантелей. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой, левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнение для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание и разжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей разного веса и объема на точность, дальность, быстроту броска по сигналу. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мяча из различных исходных положений на дальность и меткость (сидя, лежа на спине, лежа на животе). Броски мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу, на стене, в ворота, в движущуюся мишень.

* *Упражнения для развития игровой ловкости:*

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка и бросок с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, смены положения - сидя на полу. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика, и выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета сохраняя вертикальное положение тела. Ведение мяча с ударами о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке; ведение мяча, передвигаясь через препятствия, ведение с перепрыгиванием препятствий (скамейки). Ведение одновременно двух мячей правой и левой рукой. Ведение двух мячей одновременно со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на линию, ставя стопу точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

* *Упражнения для развития специальной выносливости:*

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

**Раздел IV. Ведение мяча** (10 часов).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при ведении мяча.*

На месте. Ведение мяча вокруг корпуса, вокруг и между ногами. Разновысокое ведение, очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой. Ведение двух мячей.

В движении. Бег на носках, на пятках с ведением мяча. Бег в полуприседе с ведением мяча. Спортивная ходьба с ведением мяча. Бег с поворотами и ведением мяча, с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами. Бег приставными шагами с ведением мяча, скрестным шагом, спиной вперед с ведением мяча.

*Стойка баскетболиста.* Стойка при ведении мяча.

*Ведение мяча.* Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. 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.

*Подвижные игры с ведением мяча.*«Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробьи - вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».

**Раздел V. Передачи мяча** (9 часов).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при передачи мяча.*

На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы.

В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

*Перемещения и стойки:* стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.

*Передача мяча.* 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, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола.

Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.

*Подвижные игры с передачами мяча.*«Передал - садись», «Быстрые передачи», «Кто быстрее», «Бросай - беги», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Десять передач»

**Раздел VI. Броски мяча** (13 часов).

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча.*Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Многократные броски набивного мяча в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность.

*Перемещения и стойки:* стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

*Броски мяча:* Броски мяча из- под щита, со средней дистанции, штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций. Броски в прыжке. Броски с двух шагов.

*Подвижные игры с броском мяча.* «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

**Раздел VII. Технико-тактические действияв защите и нападении**

(8 часов)

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

*Технико-тактические действия в нападении.*

Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

*Технико-тактические действия в защите.*

 Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.

**РазделVIII. Контрольные испытания и соревнования** (в процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований).

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, поселка, района. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

**график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по баскетболу «Баскетбол»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Тип подго-****товки** | **Кол – во часов** | **Дата** |
|
|  | Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП | Теор.ОФП | 1 |  |
|  | История развития баскетбола.Прыжки с толчком с двух ног. | Теор.Техн. | 1 |  |
|  | Техника передвижения приставными шагами. | Техн. | 1 |  |
|  | Передача мяча двумя руками от груди. | Техн. | 1 |  |
|  | Техника передвижения при нападении | Техн. | 1 |  |
|  | СФП | СФП | 1 |  |
|  | Способы ловли мяча. | Техн. | 1 |  |
|  | Личная и общественная гигиена.Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | Теор.Техн. | 1 |  |
|  | ОФП | ОФП | 1 |  |
|  | Бросок мяча двумя руками от груди. | Техн. | 2 |  |
|  | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Такт | 2 |  |
|  | Техника ведения мяча. | Техн. | 1 |  |
|  | Ведение мяча с переводом на другую руку. | Техн. | 2 |  |
|  | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | Такт. | 2 |  |
|  | Ловля двумя руками «низкого мяча». | Техн. | 2 |  |
|  | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | Техн. | 2 |  |
|  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 2 |  |
|  | Контрольные испытания. | Контр. | 1 |  |
|  | Командные действия в нападении. | Такт. | 2 |  |
|  | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Техн. | 2 |  |
|  | Учебная игра. | Интегр. | 2 |  |
|  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 2 |  |
|  | 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 |  |
|  | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 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 |  |
|  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. | 2 |  |
|  | Совершенствование техники передачи мяча. | Техн. | 1 |  |
|  | Совершенствование техники передачи мяча. | Техн. | 1 |  |
|  | Техническая подготовка юного спортсмена. | Теор. | 1 |  |
|  | Тактика защиты. | Такт. | 2 |  |
|  | Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | Техн. | 2 |  |
|  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 1 |  |
|  | Действия одного защитника против двух нападающих. | Такт. | 2 |  |
|  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 1 |  |
|  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 1 |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. | Техн. | 1 |  |
|  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
|  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 1 |  |
|  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. | 1 |  |
|  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 1 |  |
|  | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | Такт. | 1 |  |
|  | Тактическая подготовка юного спортсмена.Учебная игра. | Теор.Интегр. | 1 |  |
|  | Защитные стойки. Защитные передвижения. | Техн. | 1 |  |
|  | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт | 1 |  |
|  | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт | 1 |  |
|  | Учебная игра. | Интегр. | 2 |  |
|  | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | Такт. | 2 |  |
|  | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Теор.Интегр. | 2 |  |
|  | Организация командных действий. | Такт. | 2 |  |
|  | Бросок мяча одной рукой сверху. | Техн. | 2 |  |
|  | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 2 |  |
|  | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. | Техн. | 2 |  |
|  | Техника овладения мячом. | Техн. | 2 |  |
|  | Техника броска мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 2 |  |
|  | Контрольные испытания. СФП | Интегр. | 2 |  |
|  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |  |
|  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн | 2 |  |
|  | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | Такт. | 2 |  |
|  | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | Такт. | 2 |  |
|  | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
|  | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 1 |  |
|  | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. |  2 |  |
|  | **Итого:** |  | **102** |  |

**Оценочные материалы**

**Нормативы общей физической подготовки**

*Таблица 1*

*Оценка общей физической подготовленности учащихся 11-15 лет (по В.И.Ляху)*



*Таблица 1.Продолжение.*

*Таблица 1. Продолжение*



*Таблица 2*

*Оценка общей физической подготовленности учащихся 16-17 лет (по В.И.Ляху)*



**Методика тестирования общей физической подготовленности**

*Тест 1. Бег 30 м с высокого старта*. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

*Тест 2. Челночный бег 3х10 м.* В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечаются две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

*Тест 3. Прыжки в длину с места.* На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

*Тест 4. Шестиминутный бег*. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

*Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу*. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

*Тест 6. Подтягивание*. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

**Нормативы специальной физической подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольное упражнение (тест) | Возраст (лет) | Уровень физической подготовленности  |
| юноши | девушки |
| Высокий | Сред-ний | Низ-кий | Высо-кий | Сред-ний | Низ-кий |
| 1 | Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков | 11-14 | 8 | 7 | 5 | 7 | 6 | 4 |
| 15-17 | 9 | 8 | 6 | 8 | 7 | 5 |
| 2 | Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков | 11-14 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| 15-17 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 |
| 3 | Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков | 11-14 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 1 |
| 15-17 | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 2 |
| 4 | Быстрый прорыв в парахс броском мяча в кольцо, с | 11-14 | 9,0 | 10,0 | 12,0 | 9,5 | 10,5 | 12,5 |
| 15-17 | 8,0 | 9,0 | 11,0 | 8,5 | 9,5 | 11,5 |

**Методическое обеспечение программы**

*Основные формы занятий.*

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике баскетбола. Кроме средств баскетбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой баскетбола юные баскетболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

*Методы организации занятий.*

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

 Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

**Материально-технические средства реализации программы**

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо следующее оборудование и инвентарь:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Оборудование и инвентарь | Количество |
|  | Щит баскетбольный с кольцом | 6 шт. |
|  | Площадка баскетбольная с разметкой | 1 шт. |
|  | Мяч баскетбольный | 15 шт. |
|  | Скамейка гимнастическая | 6 шт. |
|  | Стенка гимнастическая | 8 шт. |
|  | Обруч | 10 шт. |
|  | Гимнастические мат | 6 шт. |
|  | Фитнес коврик | 10 шт. |
|  | Скакалка | 16 шт. |
|  | Мяч набивной 1 кг | 5 шт. |
|  | Мяч набивной 2 кг | 5 шт. |
|  | Мяч набивной 3 кг | 5 шт. |
|  | Экспандер лыжника | 10 шт. |
|  | Конусы | 20 шт. |
|  | Свисток судейский  | 2 шт. |
|  | Насос с иглой  | 1 шт. |
|  | Жилетки игровые | 2 комплекта |
|  | Компьютер | 1  |
|  | Видео проектор | 1  |

**Список литературы**

1. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
3. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
6. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
7. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
8. Матвеев, А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
9. Матвеев, А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.
10. Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).
11. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
12. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
13. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.
14. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.