

**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 упражнения  Упражнения на снарядах и тренажёрах  Спортивные и подвижные игры | **25**  5  8  10 | | **2**  1  1  2 | **23**  4  7  8 | |
| **Раздел III. Специальная физическая подготовка**  Упражнения направленные на развитие силы  Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц  Упражнения направленные на развитие прыгучести  Упражнения направленные на развитие специальной ловкости  Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой) | **34**  7  7  7  7  6 | | **4**  1  1  1  1  1 | **30**  6  6  6  6  5 | |
| **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»**

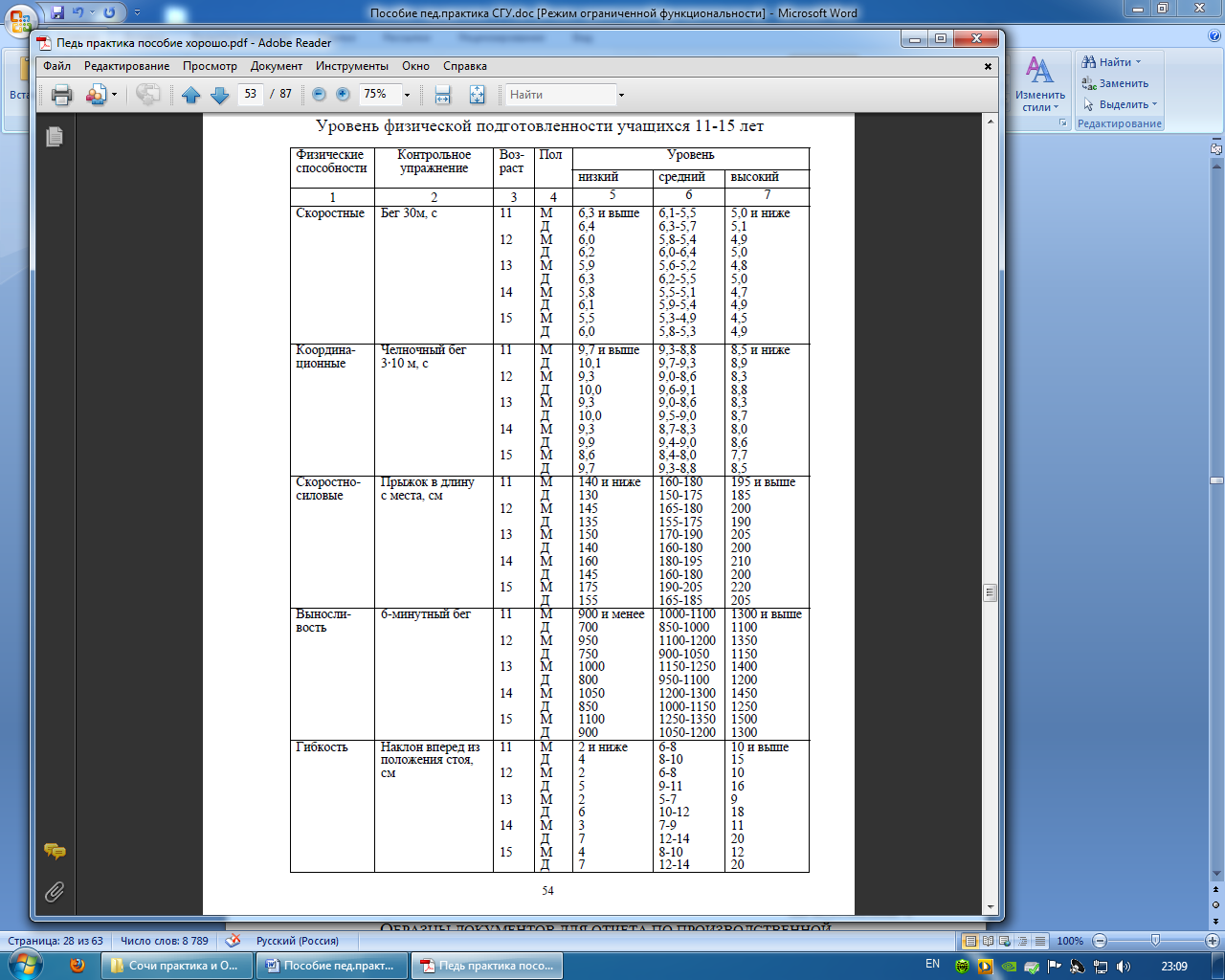
|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Тип подго-**  **товки** | **Кол – во часов** | **Дата** |
|
|  | Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП | Теор.  ОФП | 1 |  |
|  | История развития баскетбола.  Прыжки с толчком 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**

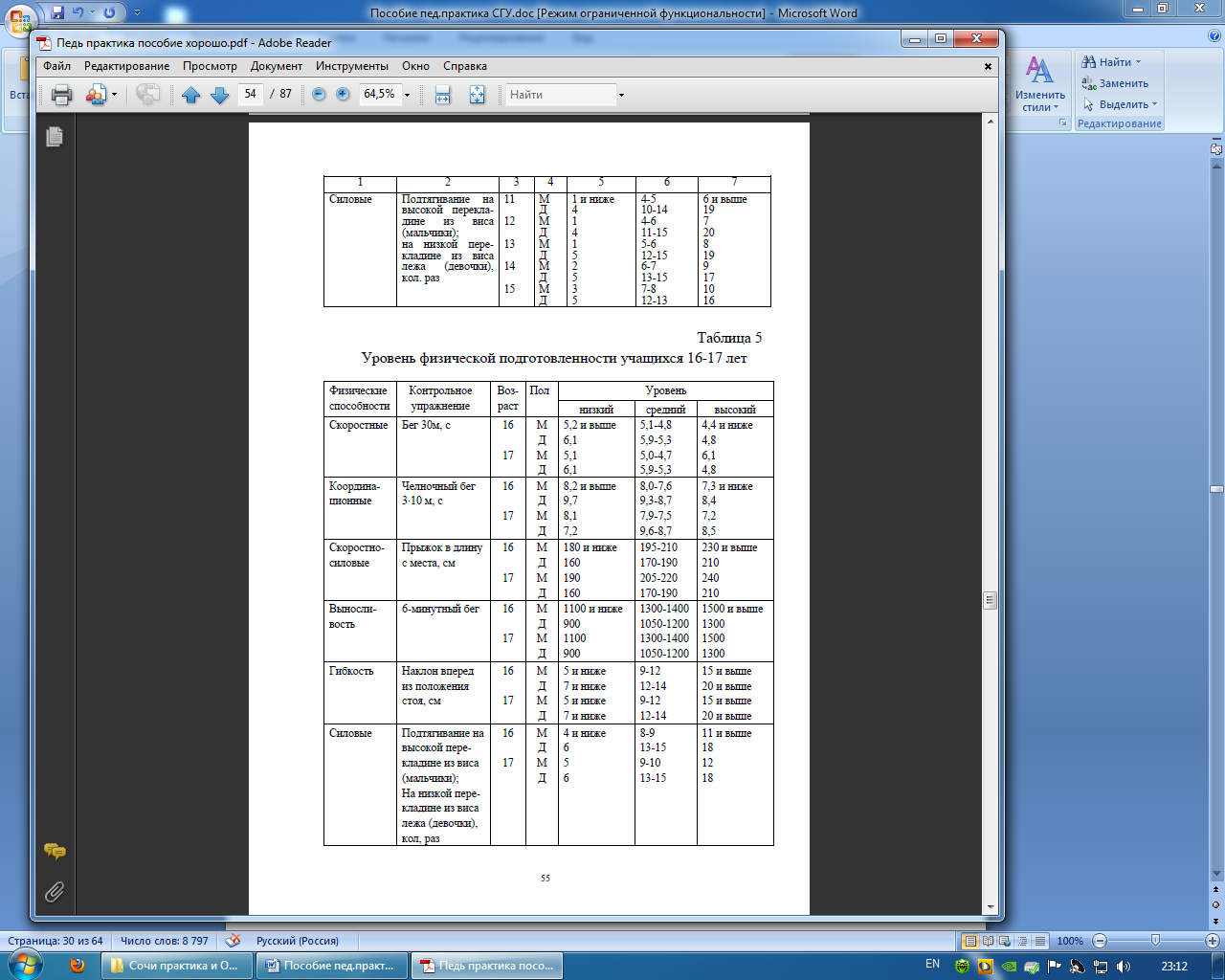
*Таблица 1*

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



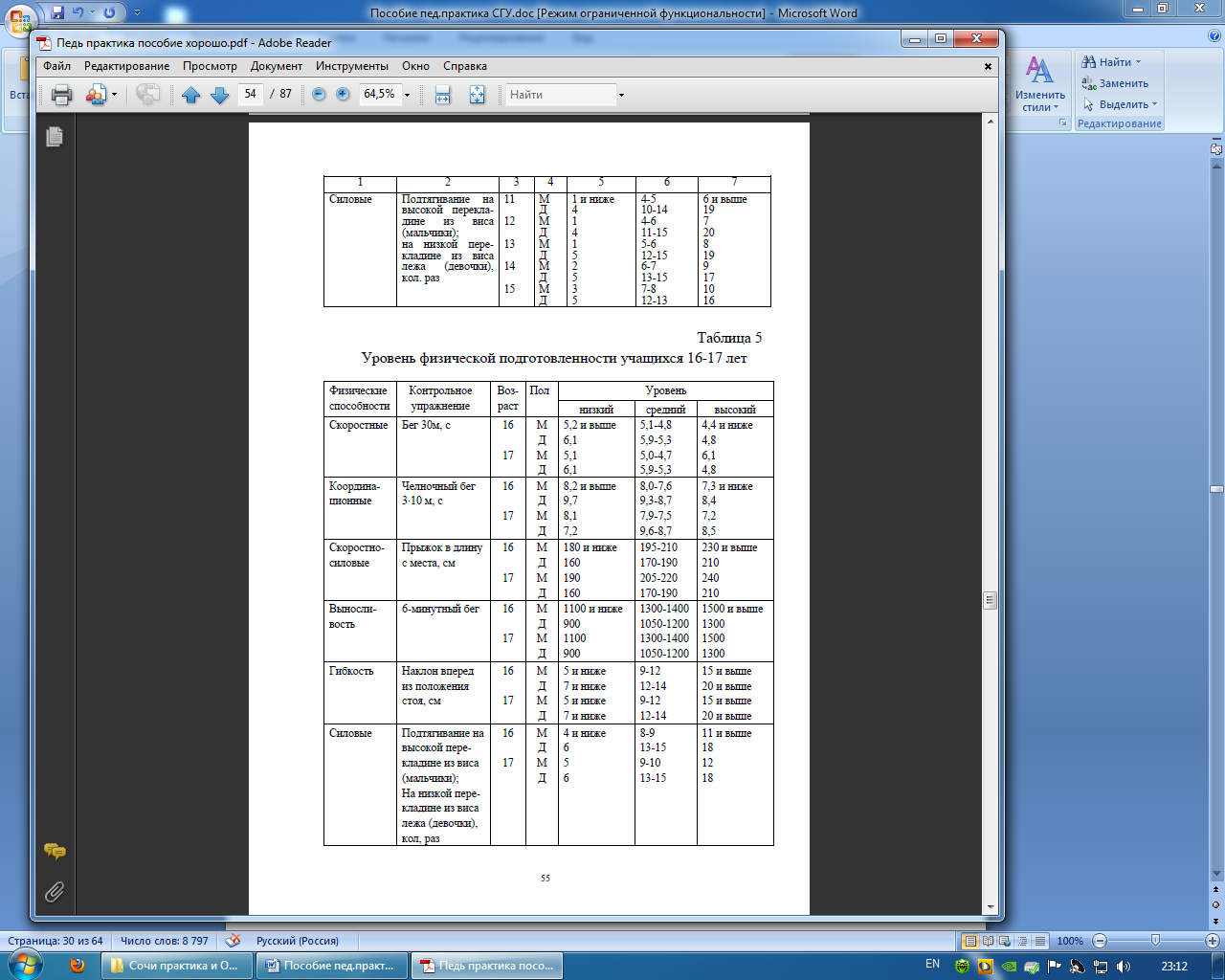
*Таблица 1.Продолжение.*

*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 парах  с 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.