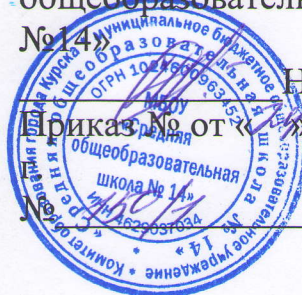


Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

Принята на заседании
педагогического совета
от «24» июня 2024 г.
Протокол № 15

Утверждаю
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа
№14» Н.Н. Сибатян
Приказ № от «06» 06 2024



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-оздоровительной направленности
«Баскетбол»
(базовый уровень)**

Срок реализации – 1 год
Возраст обучающихся – 10-16 лет

Автор-составитель:
Колпаков Николай
Михайлович,
педагог дополнительного
образования

г. Курск, 2024 г.

Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

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.

Программа по баскетболу представляет собой часть Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», составляющего основу физического воспитания населения Российской Федерации. В части занятий «Баскетбол» для детей в возрасте от 14 до 17 лет на практике реализуются принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст.3 ФЗ №80. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является актуальной, востребованной обучающимися среднего и старшего школьного возраста (8-17 лет).

Программа «Баскетбол» разработана на основании:

- Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012, № 273-ФЗ (в ред. от 30.12.2021 г.)
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р)
- Приказа Министерства просвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.), СанПиН 2.4.3648-20 от 01.01.2021 г
- Письма Минобрнауки от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»
- «Методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом особых образовательных потребностей (Минобрнауки от 29.03.2016 г. №ВК-641/09
- Устава МБОУ «СОШ №14» города Курска.

Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной, а по уровню усвоения – общекультурной (базовой).

Актуальность программы. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

Новизна данной программы состоит в том, что центр тяжести обучения смещен в сторону ценностных ориентаций оздоровления и повышения уровня физической подготовленности школьников разного возраста на основе трансформации оздоровительно-тренирующих воздействий за счет заимствования приемлемых средств спортивной тренировки в доступных видах спортивной деятельности, к которым, безусловно, относится баскетбол. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса в спортивной секции «Баскетбол», возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

Отличительной особенностью дополнительной образовательной программы «Баскетбол» от базового образования соответствующего профиля является удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных

социокультурных и образовательных потребностей детей и их родителей, целенаправленное изучение и освоение такого динамичного вида спорта, как баскетбол.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

- Овладение основами игры в баскетбол.
- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни.
- Овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.
- Обеспечение каждому ребенку в соответствии с его индивидуальными задатками оптимальной степени развития основных физических качеств, необходимых в жизни, особенно качеств определяющих силовые, скоростные, координационные способности, а также выносливость.
- Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.
- Формирование устойчивой привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время.
- Создание условий для превращения общественно-значимых нравственных ценностей в личностно-значимые.
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.

Решение задач направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно – силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- углубление представления о виде спорта «баскетбол», соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт разнообразных *форм обучения*, таких как:

- лекции, изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов;
- использование специального оборудования и методик;
- учебно-тренировочные занятия;
- летние спортивные лагеря;
- участие в соревнованиях различного уровня;
- восстановительные мероприятия;
- зачеты, тестирования.

В рассматриваемом виде спорта постоянно изменяется игровая тактика. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам и установкам. Одной из форм деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков и применение отточенных комбинаций в нападении и защите, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают возможности для развития координационных способностей.

Учебная работа в объединении осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия имеют короткую форму и проходят в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся; обучающиеся должны ежедневно делать утреннюю разминку, выполнять задания педагога по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовки.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких качеств физических, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация.

Для занятий секции необходимо следующее оборудование и инвентарь: площадка для проведения занятий в закрытых помещениях; площадка на улице, а так же весь инвентарь, находящийся в наличии учебного заведения.

Личность одаренного ребёнка-спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит учащемуся успешнее освоить образовательную программу и развить интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот ребёнок, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идёт к своей цели.

На теоретических занятиях учащийся овладевает игровыми приемами и навыками изучаемого вида спорта, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики). Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, а соревнования – на главные, основные, отборочные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми обманными движениями, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности баскетболистов по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.

В практических занятиях очень важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения – упражнения для всех видов мышц. В первый год обучения упражнения для развития скоростно-силовых качеств, планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Организация учебного процесса.

Программа «Баскетбол» разработана для детей 14-17 лет (основного общего образования) и рассчитана на пять лет обучения. Занятия проводятся по группам. Количество детей в группах-15 человек

Режим работы:

- три раза в неделю по одному академическому часу.

Группы формируются по возрастному принципу.

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном баскетбольными кольцами, покрытием, раздевалками для девочек и мальчиков, спортивным инвентарём, техническими средствами обучения.

Методика учебной работы.

Основой организации работы с детьми по данной программе является следующая система дидактических принципов:

- **Принцип психологической комфортности:** создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса.

- **Принцип преемственности:** учёт преемственности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности.

- **Принцип комплексности:** тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического контроля).

- **Принцип вариативности:** вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определённых задач подготовки.

При проведении занятий используются следующие методы организации:

Фронтальный метод применяется при каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется детьми одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Педагог может давать указания и оценивать учащихся только в общей форме.

Поточный способ – все выполняют упражнение «потоком», когда один занимающийся ещё не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперёд (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке). При этом таких потоков может быть 2 – 3.

Посменный способ заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

В начале обучения, когда педагог должен контролировать действия каждого ребенка, упражнения выполняются сменами по 2 – 3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

Групповой метод – заключается в распределении занимающихся на 2 – 3 группы. Одна под наблюдением педагога разучивает новое упражнение или приём, а другие самостоятельно выполняют заданные упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

В процессе занятия может быть использован – *индивидуальный метод*, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем педагога. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения тоже выполняется индивидуально по выбору педагога (это одна из разновидностей индивидуального метода).

Методы организации учебно-воспитательной работы (словесные, наглядные, практические, репродуктивные проблемно-поисковые).

Методы стимуляции и мотивации (требование-совет, требование-доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование).

Методы преподавания (объяснительный, объяснительно-побуждающий, инструктивно-практический).

Методы учения (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

Выбор методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, психологических и физиологических особенностей детей, материальной базы образовательного учреждения.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности занятий. Методика проведения занятий с детьми исходит из особенностей их развития.

Важным аспектом задачи, стоящей перед педагогом дополнительного образования, является понимание обучающихся. Знание характерных особенностей детей различных возрастов поможет педагогу:

- понять их внутренний мир, поведение детей;
- правильно спланировать время занятий;
- подготовиться к важным мероприятиям;
- преподавать с большей эффективностью.

Возраст детей	Период детства	Возрастные и психологические особенности детей
14 -15 лет	Ранний подростковый период	У ребёнка наблюдается: - приспособляемость к быстрорастущему телу; - установление здоровой подростковой независимости; - достижение чувства самосознания; - самопритягивание, признание и развитие хороших сторон, и признание и исправление плохих сторон.
16-17 лет	Средний подростковый период	Ребёнок: - достигает зрелых взаимоотношений с ровесниками обоих полов; - играет мужскую или женскую роль в обществе; - принимает свое физиологическое развитие и учится эффективно использовать свой организм; - достигает эмоциональной независимости от родителей и других взрослых; - выбирает профессию и готовится к ее приобретению; - развивает интеллектуальные навыки и представления, необходимые для гражданской компетенции; - желает и достигает социально-ответственного поведения.

Учебно-тренировочное занятие по баскетболу строится следующим образом:

Структура:

Подготовительная часть

Любая работа – будь то, на баскетбольной площадке, или в тренажерном зале, либо на стадионе, без соответствующей подготовки (разогрева и растягивания) будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений.

Растягивание поможет игроку подготовиться к тренировкам и играм, не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Тщательно выполняя растягивания у ребёнка снижается мышечное напряжение, предотвращаются различные повреждения и уменьшается риск получения травм.

Задачи подготовительной части занятия:

- подготовка инвентаря и места для проведения занятий;
- организация обучающихся;
- подготовка их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие, подготовительные подводящие упражнения;
- ранее изученные упражнения из техники баскетбола.

Проведение подготовительной части занятия:

- теоретическая подготовка;
- выполнение программы растягивания в полном объёме (статическое, динамическое, пассивное).

Статическое растягивание

Выполняется методом удержания определенных позиций на заданный отрезок времени, в максимально возможной амплитуде движения. При выполнении статического растягивания, движения выполняются медленно, до ощущения натяжения в мышцах. Вы можете ощущать дискомфорт, но не в коем случае боль.

Правила статического растягивания:

- 1) удерживайте каждую позицию минимум 15-20 секунд;
- 2) повторяйте каждое движение дважды;
- 3) выполняйте растяжку минимум 5-7 раз в неделю (даже если не тренируетесь);
- 4) старайтесь выполнять программу статического растягивания полностью.

Динамическое растягивание

Выполняется с наиболее полной амплитудой движения и более активно, чем статическое растяжение. Выполняется динамическое растягивание после статического. Это помогает лучше подготовиться к тренировке и игре. Динамическое растягивание помогает активизировать нейромышечную систему. Динамическое растягивание является промежуточным этапом, между статическим растягиванием и тренировкой.

Существует две формы динамического растягивания:

- 1) выполнение упражнений в положении стоя на месте;
- 2) выполнение специфических скоростных движений.

Пассивное растягивание

Чрезвычайно эффективно для достижения максимальной амплитуды движения. Для выполнения пассивного растяжения необходима помощь партнера по команде или тренера по физической подготовке. Помощник, выполняя растягивание должен быть осторожен, чтобы не травмировать растягиваемую область.

Доводы за использование пассивного растягивания:

- 1) позволяет добиться увеличения амплитуды движения за более короткое время, потому что помощь партнера помогает изолировать растягиваемую группу мышц и позволяет вам полностью расслабиться;
- 2) позволяет спортсменам, помогая, друг другу, понять механизм растягивания и научиться, правильно определять диапазон амплитуды движения. Кто бы ни помогал вам, он должен соблюдать правильную технику выполнения.

Правила выполнения:

- 1) помощник, выполняющий растягивание, должен контролировать движение и выполнять его медленно;

2) пассивное растяжение не должно быть болезненным: максимально. Спортсмен должен чувствовать натяжение в зоне растягивания.

3) продолжительность растягивания должен контролировать сам спортсмен, пока он не почувствует, что этого достаточно. Больше не всегда значит лучше;

4) помощник и игрок должны поддерживать постоянную устную связь, которая гарантирует, что растягивание безопасно и адекватно.

Основная часть

Задачи основной части занятия:

- повышение физической подготовленности занимающихся;
- воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;
- изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- освоение элементов тактики в нападении и защите;
- обучение занимающихся применять приобретённые умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- подвижные игры;
- учебные и двусторонние игры в баскетбол.

При проведении основной части занятия:

- используется максимальное количество мячей;
- применяется поточная, игровая нормы занятий, круговая тренировка;
- соблюдается последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приёмом, разучивание приёма в упрощённых условиях, изучение в усложнённых условиях и закрепление приёма в игровых условиях.

В процессе обучения игры в баскетбол используются следующие методы:

- словесный (вербальный);
- наглядный (визуальный);
- словесно-наглядный;
- целостный (основной);
- расчленённый;
- метод сопряжённых воздействий;
- метод срочной информации;
- метод двигательной информации;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

- 1) необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей;
- 2) применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;
- 3) при обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях;
- 4) тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия игроков на 90-95%.

В двухсторонних играх игрокам следует давать возможность использовать все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

Заключительная часть

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки - после тренировочному растягиванию.

Короткий период охлаждения – выход из рабочего, напряжённого состояния.

Упражнения на более низком уровне интенсивности, позволяющие восстановиться пульсу занимающихся, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки – после тренировочному растягиванию.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные;
- на внимание;
- на координацию движений;
- на дыхание и расслабление;
- малоподвижные игры.

Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется.

Неоценимую пользу в освоении дополнительной образовательной (рабочей) программы «Баскетбол» оказывает воспитательная работа, которая проводится как во время учебно-тренировочных занятий так и дополнительно на внутрисклудийных и спортивных мероприятиях.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися (об истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация чествования лучших спортсменов учреждения.

Методика контроля.

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения (Приложение 1), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных мероприятий рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений: на скорость, на силу, на выносливость, на технику. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов:

- **минимальный уровень** – ребёнок не выполняет образовательную программу, не справляется с учебным планом;
- **базовый уровень** – ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;
- **повышенный уровень** – ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах и соревнованиях;

- **творческий уровень** – ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, признается лучшим игроком в команде.

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Минимальный уровень	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Базовый уровень	Назвал и выполнил с незначительными ошибками.
Повышенный уровень	Назвал и выполнил без ошибок. Участие в соревнованиях.
Творческий уровень	Признание лучшим игроком команды.

Конечный прогнозируемый результат.

- Укрепление здоровья.
- Вовлечение учащихся в систематические занятия физическими упражнениями для обеспечения активного отдыха, восстановления и укрепления здоровья, увеличение продолжительности и повышения качества жизни.
- Повышение эффективности учебной деятельности учащихся.
- Развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции.
- Формирование способности к комбинаторному мышлению и специализированному восприятию.
- Овладение баскетбольными приемами в защите и в нападении.
- Формирование отличной координации движений, скоростной и силовой выносливости.
- Развитие внимания и наблюдательности, улучшение памяти, выработка умения концентрироваться на конкретном игровом отрезке, обострение реакции на изменение ситуации, развитие способности к предвидению игровых моментов.
- Формирование волевых черт характера.
- Формирование навыков санитарно-гигиенической культуры.
- Рост интереса у детей к спортивной жизни города, края, страны, мира.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа
II.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	7	7	-	Викторина
III.	Общефизическая подготовка.	10	2	8	Весёлые старты
IV. 1. 2. 3. 4. 5. 6.	Технические действия: <i>Стойки и перемещения баскетболиста.</i> <i>Остановки:</i> - «Прыжком» - «В два шага» <i>Передачи мяча.</i> <i>Ловля мяча.</i> <i>Ведение мяча.</i> <i>Броски в кольцо.</i> <i>Подвижные игры.</i>	10	5	5	Игровые задания
V. 1. 2.	Тактические действия: <i>Игра в защите.</i> <i>Игра в нападении.</i>	2	1	1	Решение игровых ситуаций
VI.	Игровая деятельность.	1	-	1	Товарищеская игра
VII.	Воспитательные мероприятия.	1	-	1	Спортивное развлечение
VIII.	Повторение.	1	-	1	Праздник «Спортландия»
IX.	Итоговое занятие.	2	1	1	Зачет
ИТОГО:		36	17	19	

Содержание тем и разделов.

I. Вводное занятие

Теория:

Знакомство с детьми. Беседа на тему «Здоровье». Правила техники безопасности во время занятий. История развития баскетбола.

Практика:

Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

II. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Теория:

Теоретические сведения об основных видах движений.

Правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

Нагрузка и отдых, как важнейшие элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека.

III. Общефизическая подготовка.

Теория:

Беседа на тему «Физические упражнения – путь к долголетию, здоровью, работоспособности». Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Основы рационального питания.

Практика:

Основные строевые упражнения на месте и в движении: построения и перестроения; повороты; размыкания в строю; различные виды ходьбы и бега; прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.

IV. Технические действия

Теория:

Основные правила игры в баскетбол. Влияние баскетбола на организм человека. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Техника выполнения действий. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Знакомство с правилами подвижных игр.

Практика:

Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).

Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Броски в кольцо:

- двумя руками от груди с отражением от щита;
- с места;
- в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;
- одной рукой от плеча;
- с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;
- бросок 1 рукой «снизу»;
- с места, после ведения и 2 шагов;
- бросок двумя руками из-за головы;
- с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пятнашки в парах», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за мячом», «Эстафеты», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».

V. Тактические действия.

Теория:

Знакомство с основами тактики игры в баскетбол, основными приёмами самоконтроля.

Практика:

Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

VI. Игровая деятельность.

Теория:

Беседы на темы: «Личность и коллектив», «Духовный мир человека». Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу.

Практика:

Самостоятельные решения игровых ситуаций. Игры на первенство ОУ.

VII. Воспитательные мероприятия.

Встреча с выдающимися спортсменами города. Посещение спортивных соревнований городского и областного уровней. Экскурсия в СКК.

VIII. Повторение.

Практика:

Закрепление пройденного материала. Выполнение заданий разной степени сложности, которые позволят диагностировать знания учащихся.

IX. Итоговое занятие

Практика:

Выполнение контрольных упражнений: бег 20м., высота подскока (см.), ведение мяча 20м. (сек.), штрафные броски из 10 раз, броски в движении после ведения из 5 раз, броски с точек из 20 раз.

Ожидаемые результаты:

В результате освоения содержания программы первого года обучения обучающиеся должны **знать и иметь представление:**

- о здоровье;
- об основных правилах игры в баскетбол;
- о правилах техники безопасности во время занятий;
- о методике развития двигательных качеств;
- о правилах гигиены во время занятий;
- о негативном влиянии вредных привычек на состояние здоровья;
- о тактических приемах игры;
- о правилах взаимодействия в коллективе.

Уметь:

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком и в шаге после ускорения;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления противника;
- выполнять ведение мяча с изменением направления и скорости движения, с использованием простейших переводов мяча с руки на руку;
- владеть техникой броска одной рукой с места и в движении;
- контролировать свое самочувствие;
- самостоятельно подбирать и правильно выполнять комплексы на развитие двигательных качеств.

Владеть: навыками коллективного взаимодействия.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для успешной реализации образовательной программы «Патриот» необходимы следующие условия:

Материально-технические:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка).
- Баскетбольные мячи – 10 шт.
- Баскетбольный щит – 4 шт.
- Набивные мячи различной массы – 5 шт.
- Скакалки – 10 шт.
- Стойки – 6 шт.
- Жгуты и экспандеры – 10 шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Стойки для обводки – 12 шт.
- Гимнастические скамейки – 6 шт.
- Гимнастический мостик – 1 шт.
- Гимнастические маты – 6 шт.
- Гантели, гири различной массы – 20 шт.
- Насос ручной со штуцером – 2 шт.
- Рулетка – 1 шт.
- Макет площадки с фишками – 2 шт.
- Таблицы на тему «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».
- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Методические:

- Образовательная программа.
- Конспекты занятий.
- Печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация).
- Создание банка комплексов общеразвивающих и специальных упражнений.
- Сценарии спортивных праздников, досугов и развлечений.
- Внедрение новых форм работы.
- Видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы).
- Конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.
- Получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Кадровые:

- Наличие квалифицированного педагога дополнительного образования.
- Взаимодействие с педагогом-психологом и методистом образовательного учреждения, медицинскими работниками города.

Список литературы:

Для педагога:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2007. – 100 с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. – М.: ФиС, 1999. – 256 с. с илл.
3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. – 211, [13] с.: с илл.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агентство «ФАИ», 1999. – 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетбола. – Москва, Смоленск, 2012.
6. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – Москва «Академия», 2008.
8. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008 г. – 62 с.
9. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб., Изд-во Олимп, 2007. – 134 с.

Электронные ресурсы:

1. <http://www.basket.ru>
2. <http://www.sports.ru>
3. <http://www.slamdunk.ru>
4. <http://www.world-sport.org>
5. <http://www.consultant.ru>
6. <http://www.minsport.gov.ru>
7. <http://www.sport.mos.ru>

**Календарно-тематический план
I год обучения**

Месяц	Тема	Всего часов
Сентябрь	Вводное занятие.	1
	Сведения об основных видах движений. Нагрузка и отдых, как важнейшие элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека.	1
	Правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок. Эстафеты.	1
	Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста.	1
Октябрь	Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком (с изменением направления; с чередованием скорости передвижений).	1
	Основные приемы самоконтроля.	1
	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге.	1
	Правила игры: перерывы в игре и замены игроков, игра ногой и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.	1
Ноябрь	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах.	1
	Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	1
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках.	1
	Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями.	1
	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках (стоя на месте, при передвижении).	1
Декабрь	Основы рационального питания. Ловля мяча после отскока от пола; ловля и передача мяча с шагом.	1
	Основные строевые упражнения на месте и в движении. Ловля высоко летящего мяча.	1
	Построения и перестроения. Ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой.	1
	Различные виды ходьбы и бега, прыжки. Передача мяча одной рукой снизу на месте.	1
Январь	Упражнения: на развитие мышц туловища, ног. Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.	1
	Упражнения: на растягивание, расслабление и координацию движений.	1
	Ведение мяча на месте, в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»).	1
	ОФП. Влияние баскетбола на организм человека. Ведение мяча с изменением направления.	1
Февраль	ОФП. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного защитника.	1
	ОФП. Ведение мяча без зрительного контроля.	1
	ОФП. Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пятнашки в парах».	1
	ОФП. Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.	1
Март	Подвижные игры: «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах».	1

	ОФП. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками.	1
	Повторение.	1
	ОФП. Знакомство с основами тактики игры в баскетбол, основными приёмами самоконтроля.	1
	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места. «Мяч на полу»	1
Апрель	ОФП. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции. Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника. «Пятнашки»	1
	ОФП. Игра в защите: борьба за отскок. «Мяч капитану»	1
	ОФП. Бросок двумя руками над головой в прыжке с неизвестного заранее места.	1
	Игра в нападении: открывание. «Салки в тройках».	1
Май	ОФП. Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв. «Всадники».	1
	ОФП. Взаимодействие в «двойках» и «тройках». Подвижные игры.	1
	Повторение. Спортивный праздник.	1
	Итоговое занятие (выполнение контрольных упражнений).	1
	Всего:	38