

Структурное подразделение ГБОУ СОШ с. Хворостянка Муниципального
района Хворостянка Самарской области, реализующее программы
дополнительного образования детей.

Руководитель ГБОУ СОШ с. Хворостянка О.А. Савенкова

Савенкова

«23» августа 2019

Программа принята на основании решения методического совета

Протокол № «3» 2 .08.2019г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа по баскетболу**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 7- 12 лет

Срок реализации программы -3 года

Составитель: Катин А.В.

2019г.

Аннотация

Представленная программа по баскетболу состоит в том, что программа для ДЮСШ по баскетболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ и Министерства РФ по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующему работу спортивных школ. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта баскетбол в нашей стране.

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

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

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

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Нормативно-правовая база.

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#)»

Отличительные особенности программы -Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения

человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей. Все что содержится в программе организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам обучения, воспитания. Построение содержания программы по модульному типу позволяет учащимся самим выбирать опорные знания с максимальной ориентацией на субъектный опыт, виды деятельности, способы участия в них, тем самым определяя оптимальные условия для самовыражения, самоопределения и развития индивидуальности личности ребенка.

- **Новизна данной программы состоит в** углубленном изучении игры баскетбол, что тем или иным образом дает учащимся, успешно освоившим программу, принимать участие в соревнованиях по баскетболу различного масштаба. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы - Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Программа для ДЮСШ по баскетболу составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании» и Типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Министерства общего и профессионального образования РФ и Министерства РФ

по физической культуре, спорту и туризму, регламентирующему работу спортивных школ. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта баскетбол в нашей стране.

Педагогическая целесообразность -проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащих такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе.

Цель программы: физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

Задачи :

- развитие интереса к игре баскетбол;

- формирование знаний обучающихся о технике и тактике игры баскетбол;

- укрепление здоровья школьников;

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

Ожидаемые результаты:

- рост уровня развития физических качеств;

- освоение основных приёмов и навыков игры в баскетбол;

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;

- рост личностного развития ребёнка;

- умение ребёнком оценивать свои достижения;
- продолжение обучения перспективных детей в ДЮСШ областного и регионального уровня.

Учебный план

I год обучения (7-8 лет) – 126 часов

Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП. – 55ч.

Модуль №2 Техническая, тактическая подготовка -33ч.

Модуль №3 Игровая подготовка – 38ч.

II год обучения (9-10 лет) – 126 часов

Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП. – 39ч

Модуль №2 Техническая, тактическая и игровая подготовка –74ч

Модуль №3 Соревнования -13ч

III год обучения (11-12 лет) – 126 часов

Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП. – 26ч

Модуль №2 Техническая, тактическая и игровая подготовка –84ч

Модуль №3 Соревнования -16ч

Планируемые результаты,

уточняют и конкретизируют требования к результатам освоения образовательной программы общекультурного базового уровня с учетом возрастной специфики учащихся: адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация; развитие коммуникативных качеств; формирование морально-волевых качеств; потребность в здоровом и активном образе жизни; стремление к физическому совершенствованию; стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол. 16 Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. По окончании каждого года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования. По итогам обучения по программе общекультурного базового уровня обучающиеся **должны знать:** состояние и развитие баскетбола в России; правила техники безопасности; правила игры; терминологию баскетбола. Должны уметь: выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину; анализировать и оценивать игровую ситуацию; обладать тактикой нападения и защиты; судить соревнования по баскетболу. Должны иметь навыки: владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча; применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;

самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Программа адресована детям от 7 до 12 лет. Количество занимающихся в каждой возрастной группе - 15 человек. **Срок реализации** – 3 года. **Форма занятий** - групповая. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для баскетбола. Нагрузка для детей дается в соответствии с СанПиН.

В зависимости от **возрастных особенностей** в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется, данной группе детей широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки баскетболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике баскетбола и совершенствования ее. Обучение технике игры в баскетбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудоемкость.

Режим занятий:

I год обучения (7-8 лет) - 2 раза в неделю по 1 ч. 45 мин.

II год обучения (9-10 лет) - 2 раза в неделю по 1 ч. 45 мин.

III год обучения (11-12 лет) - 2 раза в неделю 1 ч. 45 мин.

Модули программы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Теоретическая подготовка. ОФП.	55	39	26
Техническая, тактиче ская и игровая подготовка	-	74	84
Техническая, тактическая	33		
Игровая подготовка	38	-	-
Соревнования	-	13	16
Всего часов:	126	126	126

Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП.-55 часов

Цель модуля: физическое и духовное совершенствование личности подростков путём развития устойчивой мотивации к занятиям спортом.

Создать условия для формирования у учащихся системы ценностных отношений к природе и окружающему миру.

Ожидаемый результат: по окончании модуля учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.

Учебно-тематический план (1 год обучения 7-8 лет)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
<u>Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП.</u>				
1	Физическая культура и спорт в России	3		3
2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	3		3
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	4		4
4	Гигиена, закаливание	4		4
5	Правила игры	4		4
6	Оборудование и инвентарь	2		2
7	Выносливость	2	5	7
8	Силовые способности	2	5	7
9	Быстрота	2	5	7
10	Гибкость	2	5	7
11	Ловкость	2	5	7
<u>Всего часов</u>		30	25	55

Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП.

1. Физическая культура и спорт.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

2. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Участие Российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Гигиена и закаливание.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур

(умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

5. Правила игры.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

6. Оборудование и инвентарь.

Существующие стандарты баскетбольных площадок. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. **В качестве основных средств, применяются,** обще развивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

7. Выносливость.

Виды выносливости, общая и специальная. Общая выносливость, работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости

Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

8. Силовые способности.

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

9. Быстрота.

Общая характеристика быстроты.

Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия баскетболистов. Средства развития быстроты.

10. Гибкость

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

11. Ловкость

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

Средства развития ОФП

Обще развивающие упражнения без предметов

(развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
 - Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища.

**Обще развивающие упражнения с предметами
(развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).**

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Акробатические упражнения

(развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты.

(развитие ловкости, быстроты, силы,)

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов,

переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

(развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 7-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки.
- **Спортивные игры.**
- пионербол
- Футбол
- Ручной мяч

Модуль №2 Техническая и тактическая подготовка

Цель модуля: освоение знаний и умений владения мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий упражнений на основе игры и самой игре, развитие творческих способностей занимающихся.

Ожидаемый результат: по окончании этого модуля учащиеся должны владеть техникой игры баскетбол и тактикой игры. Применять знания на практике

<u>Модуль №2 Техническая и тактическая подготовка.</u>

1	Различные способы перемещения		3	3
2	Скрытые передачи мяча		3	3
3	Прием мяча		5	5
4	Ведение мяча		4	4

5	Тактика игры в атаке	2	4	6
6	Тактика игры в обороне	2	4	6
7	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков.	2	4	6
	<u>Всего часов</u>	6	27	33

Модуль №2 Техническая и тактическая подготовка.

- **Упражнения без мяча:** Бег. Обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника), спиной вперед, скрестным шагом и приставным.
- Прыжки. Толчком одной или обеими ногами. Прыжки вперед, вверх, в стороны.
- Остановки. Остановка прыжком и выпадом.
- Повороты. Переступанием и прыжком в стороны или назад.

- **Упражнения с мячом:**

- **Ведение мяча**

- с высоким отскоком мяча от поверхности площадки и углом сгибания колен игрока на 135-160° - высокий быстрый дриблинг в баскетболе;
- • низкий отскок мяча с его укрыванием и сгибом колен на 90-120° - низкое ведение;
- • комбинированная техника дриблинга в баскетболе.

Обманные движения

Обманные движения с мячом. Обманные движения с мячом являются обычными. Они применяются как имитация броска в корзину перед передачей, ведением и другими приемами в сочетании с обманными движениями различных частей тела.

- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.
- **Спортивные игры:** Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
- Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных баскетболистов. Правила и организация спортивных игр (футбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

Модуль №3 Игровая подготовка

Цель модуля: привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Ожидаемый результат:

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей баскетболиста.
 - Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

<u>Модуль №3 Игровая подготовка</u>				
1	Учебная игра		18	18
2	Спортивные игры		20	20
	<u>Всего часов</u>		38	38

Модуль №3 Игровая подготовка

1. Учебная игра.

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением.

Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля.

Учебная игра 4 x 4. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

2. Спортивные игры.

Правила и организация игр. Методы организации.

Виды спортивных игр.

Значение спортивных игр при подготовке юных баскетболистов.

Правила и организация спортивных игр (футбол, волейбол, ручной мяч, пионербол и т.д.).

Содержание программы (2 год обучения)

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП.				
1	Физическая культура и спорт в России	1		1
2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	1		1
3	Основы здорового образа жизни	1		1
4	Правила игры.	1		1
5	Выносливость		5	6
6	Силовые способности		4	5
7	Быстрота		5	6
8	Гибкость		4	5
9	Ловкость		4	5
	Всего часов	4	22	26

1. *Физическая культура и спорт.*

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

2. *Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.*

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат России. Участие Российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. *Режим питания.*

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

4. *Правила игры.*

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Общая физическая подготовка

5. *Выносливость.*

Общая выносливость. Ее роль на развитие всех физических качеств. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости.

6. *Силовые способности.*

Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

7.Быстрота.

Общая характеристика быстроты. Темп, быстрота движений. Стартовая скорость, дистанционная скорость. Средства развития быстроты.

8.Гибкость

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

9.Ловкость

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

Средства развития ОФП

Обще развивающие упражнения без предметов

(развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска

партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

(развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения

(развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты.

(развитие ловкости, быстроты, силы,)

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

(развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
 - Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры.

- Ручной мяч,
- Баскетбол,
- Пионербол.

Модуль № 2 Техническая, тактическая и игровая подготовка

Модуль № 2 Техническая, тактическая и игровая подготовка				
1	Различные способы перемещения	1	3	4
2	Прием мяча	1	3	4
3	Ведение мяча		5	5
4	Обманные движения		5	5
5	Отбор мяча		4	4
6	Комплексное выполнение технических приемов		4	4
7	Тактика игры в атаке	1	3	4
8	Тактика игры в обороне	1	3	4
9	Учебная игра		18	18
10	Спортивные игры		19	19
	Всего часов	4	67	71

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Действия без мяча: Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком

двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Приём мяча

Отработка приёма мяча и своевременного короткого паса. Быстрый пас.

Короткий пас в движении.

- **Передача мяча:**Скрытые передачи отличаются более короткой амплитудой замаха и неожиданным для соперника направлением полета мяча, что затрудняет возможность его перехвата. Передача мяча одной рукой за спиной целесообразна при непосредственной атаке защитником нападающего с мячом
- **Ведение мяча:**Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Обыгрыш один на один.

- **Тактические действия:**Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
- Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ведения мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. и направления движения с мячом, изученный дриблинг

-

Спортивные игры: методы организации подвижных игр.
Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.
Виды спортивных игр. Правила и организация спортивных игр (футбол, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

Учебная игра: взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине площадки

Модуль №3 Соревнования.

<u>Модуль №3 Соревнования.</u>				
<u>1</u>	<u>Инструкторская практика</u>	<u>1</u>	<u>3</u>	<u>4</u>
<u>2</u>	<u>Соревнования</u>	-	<u>12</u>	<u>12</u>
-	<u>Всего часов</u>	<u>1</u>	<u>15</u>	<u>16</u>
-	<u>Итого часов</u>	<u>10</u>	<u>104</u>	<u>113</u>

1.Инструкторская практика. Правила и принципы организации и судейства соревнований по баскетболу.

Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.

Особенности организации учебных занятий.

Построение группы и подача основных команд на месте и в движении.

Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Ведение протокола игры.

2. Соревнование. Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по баскетболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Районные соревнования.

Содержание программы (3 год обучения 11-12 лет)

Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП.

№	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП.				
1	Физическая культура и спорт в России	1		1
2	Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом	1		1
3	Основы здорового образа жизни	1		1
4	Правила игры.	1		1
5	Выносливость		5	6
6	Силовые способности		4	5
7	Быстрота		5	6
8	Гибкость		4	5
9	Ловкость		4	5
	Всего часов	4	22	26

1. Физическая культура и спорт.

Современный баскетбол и пути его дальнейшего развития. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

2. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3. Основы здорового образа жизни.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

4. Правила игры.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Общая физическая подготовка

5. Выносливость

Общая характеристика выносливости. Физиологические особенности выносливости. Игровые упражнения большой интенсивности. Средства развития выносливости.

6.Силовые способности.

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Силовые упражнения. Средства развития силовых способностей.

7.Быстрота.

Быстрота выполнения простых игровых действий. Изменение способов бега. Быстрота выполнения сложных игровых действий. Комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. Быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

8.Гибкость

Элементы гимнастики и акробатики. Подвижность. Средства развития гибкости.

9.Ловкость

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

Средства развития ОФП

1. Общеразвивающие упражнения без предметов

(развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с

элементами сопротивления.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
-
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами

(развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения

(развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты.

(развитие ловкости, быстроты, силы)

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов,
переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом
в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения

(развитие быстроты, ловкости, выносливости)

- Бег на 30, 60, 100, 300, 500, 800м.

- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

- ручной мяч,
- футбол,
- Волейбол
- Гандбол
- пионербол.

Модуль № 2 Техническая, тактическая и игровая подготовка

Модуль № 2 Техническая, тактическая и игровая подготовка				
1	Перемещения баскетболиста	1	3	4
2	Ловля мяча	1	4	5
3	Передача мяча	1	3	4
4	Техника овладения мячом	1	3	4
5	Ведение мяча		5	5
6	Обманные движения (финты)		5	5
7	Броски в корзину		8	8
8	Тактика игры в нападении	2	6	8
9	Тактика игры в защите	1	3	4
10	Учебная игра		18	18
11	Спортивные игры		19	19
	Всего часов	7	77	84

- **Действия без мяча:** Бег. Обычный (для выхода на свободное место, для

преследования соперника), спиной вперед, скрестным шагом и приставным.

Прыжки. Толчком одной или обеими ногами. Прыжки вперед, вверх, в стороны.

Остановки. Остановка прыжком и выпадом.

Повороты. Переступанием и прыжком в стороны или назад.

- **Ловля мяча:** Приём мяча в движении, на месте, одной рукой, двумя руками. Ловля от пола (с отскока и полу-отскока), высоко летящего, с шагом;
- **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;
- **Ведение мяча:** с высоким отскоком мяча от поверхности площадки и углом сгибания колен игрока на 135-160° - высокий быстрый дриблинг в баскетболе;
- низкий отскок мяча с его укрыванием и сгибом колен на 90-120° - низкое ведение;
- комбинированная техника дриблинга в баскетболе.

- **Тактические действия:** *Тактика игры в атаке.*

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов приёма мяча. Применение необходимого способа остановок в

зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом.) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу партнёру, короткую или среднюю передачи, низом или верхом.

- **Спортивные игры:** Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных баскетболистов. Правила и организация спортивных игр (футбол, гандбол, волейбол, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

Игровая подготовка

Учебная игра.

Учебная игра 5 x 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных баскетболистов. Правила и организация спортивных игр (футбол, гандбол,

волейбол, ручной мяч, пионербол.и т.д.).

Модуль №3 Соревнования.

Модуль №3 Соревнования.				
		Теория	Практика	Всего
1	Соревнования		16	
	Всего часов		16	16

1.Инструкторская практика. Правила и принципы организации и судейства соревнований по баскетболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по баскетболу. Ведение протокола игры.

2. Соревнование. Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по баскетболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами.

Районные соревнования.

Методическое обеспечение

<u>Раздел</u>	<u>Форма занятий</u>	<u>Приемы и методы организации учебно-воспитательной работы</u>	<u>Методический и практический материал</u>	<u>Техническое обеспечение занятий</u>	<u>Форма подведения итогов</u>
Теоретическая подготовка	Беседа.	Метод убеждения Побуждения, Наглядный показ	Методическая литература		Беседа
ОФП	Тренировка-игра	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения	Скамейки, мячи, скакалки	Контрольные упражнения, тесты, нормативы
Техническая подготовка	Тренировка-игра	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения	Гимн. Скамейки, мячи, стойки, скакалки	Контрольные упражнения, тесты, нормативы

Тактическая подготовка	Тренировка-игра	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения	Мячи, скамейки, стойки	Контрольные упражнения, тесты, нормативы
Игровая практика	Тренировка-игра	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения	Мячи, скамейки, стойки.	Контрольные упражнения, нормативы
Инструкторская подготовка	Беседа.	Наглядные-показ, Практические-конкретные задания.	Конспекты, контрольные упражнения		Контрольные упражнения, тесты, нормативы.
Соревнования	Игра	Практические задания.	План-схема, конспекты	Мячи, форма спортивная	Итоговая таблица

Механизм отслеживания результатов по программе:

Примерные показатели двигательной подготовленности по годам обучения:

1 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	4.7	5.2	6.0	5	5.5	6,3
Бег 60 метров, (сек)	13,8	14,4	15,0	14,1	14,7	15,4
6 – минутный бег, (м)	1050	950	850	750	650	550
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	9.2	9,8	10,5	9,7	10,4	10,8
Прыжок в длину с места, (см)	150	140	120	140	125	110
Подтягивание, количество раз	3	2	1	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	8	6	3

2 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	4,3	4,5	4,7	3,7	4,0	4,3
Бег 100 метров, (сек)	15,8	16,4	17,0	17,2	17,9	18,4
6 – минутный бег, (м)	1100	1000	900	800	700	600
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	9,0	9,7	10,3	9,5	10,2	10,6
Прыжок в длину с места, (см)	160	150	130	150	135	120
Подтягивание, количество раз	4	3	2	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	10	7	3

3 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	4,2	4,4	4,7	4,6	4,9	5,3
Бег 100 метров, (сек)	15,1	15,6	16,2	16,3	16,8	17,4
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	950
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,4	8,9	9,4	8,8	9,5	10,1
Прыжок в длину с места, (см)	175	165	1,45	165	155	140
Подтягивание, количество раз	7	5	3	19	15	9
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	20	15	10	15	10	5

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся (секция «Баскетбол»)

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся (1,2 и 3 года обучения) на данном этапе. Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к

третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1 м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подбрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии

штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

**Оценочная таблица компонентов технико-тактической
подготовленности**

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	35,8	10,3	18	16
4 (хорошая)	37,2-35,9	10,8-10,4	16-17	15-17
3 (средняя)	38,6-37,4	11,4-10,9	14-15	11-13
2 (низкая)	38,8	11,9	13	10

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной

двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в баскетбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

Физическая подготовка

Одним из основных факторов, определяющих возможность достижения высоких спортивных результатов в баскетболе, является уровень развития физических качеств.

Общая физическая подготовка баскетболиста является базой для многолетнего спортивного совершенствования.

Упражнения специальной физической подготовки благодаря сопряженному воздействию способствуют развитию координации, быстроты, скоростно-силовых качеств, ловкости и ориентировки, создавая тем самым предпосылки усвоения и совершенствования техники и тактики игры.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Организационно-методическое обеспечение программы

- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию»
И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

- Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.

1. Направленность программы: физкультурно-спортивная.

2. Техническое оснащение занятий:

- набивные мячи
- баскетбольные мячи
- гимнастические скамейки
- секундомер
- скакалки

3. Формы проведения занятий:

- беседа
- групповое выполнение заданий
- самостоятельная работа

- спортивные соревнования
- физкультурные праздники

4. Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- репродуктивные
- наглядные
- иллюстративные
- игровые
- соревновательный

5. Новизна и актуальность:

- творческое развитие обучающихся
- формирование физической культуры личности
- сохранение региональных традиций
- воспитание здорового образа жизни

6. Формы подведения итогов:

- городские и районные соревнования по баскетболу

7. Формы проверки:

- тематический и визуальный контроль

8. Ожидаемые результаты:

- стать призёрами в соревнованиях по баскетболу не ниже окружного уровня.

Материально-техническое оснащение

Место проведения – спортивный зал, спортивная площадка

Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Наглядные и методические пособия:

- модели;
- пособия печатные;
- кинофрагменты;
- видеозаписи;

Учебная литература для детей

- Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.
- «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М. Сортэл, 2002г.
- Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
- «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В.Джерри, Д.Мейер, М.АСТ, 2006г.
- «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б. Гатмен, Т. Финнеган, М.АСТ, 2007г.
- Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.

Приложение к программе «Баскетбол»

Воспитательная работа

Работа с родителями

Перечень дел, которые могут организовать родители для учащихся группы.

- × Принять участие в проведении спортивного занятия.
- × Организация встречи с интересными людьми.
- × Проведение бесед.
- × Спортивные соревнования.
- × Участие в ремонте спортивного зала или площадки.

Тематика родительских собраний

- × Воспитание воли у детей.
- × Семья и спорт.
- × О культуре поведения.
- × О привитии детям гигиенических навыков.
- × Воспитание нравственных чувств у детей.
- × Взаимоотношения детей с друзьями и приятелями.
- × Здоровый образ жизни.
- × Укрепление здоровья детей.

Работа с учащимися

Тематика мероприятий «Мы за здоровый образ жизни»

1. "Основы здоровья и ЗОЖ"

Знать определение здоровья; факторы, благоприятно воздействующие на здоровье; о необходимости заботиться, о своем здоровье; о значении здоровья для успешной учебной деятельности; определение ЗОЖ; как составить режим дня; значение самоконтроля; о самооценке и взаимооценке; приемы саморегуляции. Уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; использовать приемы самоконтроля; оценивать себя в сравнении с другими; владеть приемами саморегуляции.

2. "Физическое здоровье"

Двигательная активность и физическое состояние. Знать о значении физических упражнений для здоровья человека; о значении физических качеств (гибкость, выносливость, ловкость, быстрота) для здоровья человека; упражнения для развития физических качеств; иметь представление о том, что такое физическое состояние; простейшие способы самоконтроля физического состояния; простейшие средства профилактики умственного и физического утомления.

3. "Закаливание"

Знать о значении закаливания для здоровья человека; простейшие закаливающие процедуры и правила их выполнения.

4. "Питание"

Знать о питательных веществах; о пользе основных пищевых продуктов, о "полезных" и "вредных" продуктах; значение режима питания; правила приема пищи. Уметь различать "полезные" и "вредные" продукты.

5. "Физическое здоровье и окружающая среда"

Знать о влиянии окружающей среды на здоровье человека; о влиянии объектов природы на здоровье человека; об ответственности человека за

здоровье природы. Уметь в доступной форме пропагандировать знания о природе, об ответственности за здоровье природы.

6. "Профилактика заболеваний"

Знать о некоторых заболеваниях (о причинах возникновения и способах профилактики): простудные заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие), нарушение зрения, заболевание зубов; о влиянии вредных привычек на здоровье человека. Уметь использовать средства профилактики некоторых заболеваний.

Методическая литература для преподавателя

1. «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М.Портнова, В.Г.Башкировой, В.Г.Луничкина, М.И.Духовного, А.Б.Мацака, С.В.Чернова, А.Б.Саблина 2004 год.
2. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П.Патрик, 2007г.
3. «Мини-баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И.Портных, 1996г.
4. «Баскетбол. Теория и методика обучения» - Д.И. Нестеровский, 2004г.
5. «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е.А.Чернова, 2002г.
6. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет, 2010г.
7. «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский, 1997г.
8. «Баскетбол. Начальный этап обучения» - В.В.Кузин, С.А. Полиеский, М.ФиС, 1999г

Кадровое обеспечение программы: программу реализует педагог дополнительного образования.