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

Утверждено:

Руководитель ГБОУ СОШ с. Хворостянка О.А.Савенкова

«23» августа 2019 г

Программа принята на основании решения методического совета

Протокол №3 «02» августа 2019 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу «Волки»**

Направленность: физкультурно-спортивная

 Возраст обучающихся 14 - 17 лет

 Срок реализации программы – 1 год

 Составитель: Сафронов Д.А.

Хворостянка 2020 г.

**Аннотация к программе**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу составлена с учетом современных требований к образовательным программам.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Возраст детей,** участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 14 до 17 лет. Количество занимающихся в каждой возрастной группе - 15 человек.

**Срок реализации программы** – 1 год.

Программа состоит из основных модулей: «Теоретическая подготовка. ОФП», «Техническая, тактическая и игровая подготовка», «Соревнования».

**Цель**: удовлетворение потребности обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, всестороннее развитие свойственных каждому физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность. Формирование готовности каждого обучающегося к плодотворной трудовой и другим видам деятельности на основе приобретённых начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта в избранном виде спорта (баскетбол).

 **Ожидаемые результаты:**

* развитие быстроты, ловкости, гибкости;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-спортивной деятельности самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* рост личностного развития ребенка;
* воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
* умение ребенком оценивать свои достижения;

**Пояснительная записка**

Представленная программа по баскетболу направлена на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенностью учебно-тренировочного процесса.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания обучающихся на протяжении всего периода обучения, формируя целостное представление детей о физической культуре, ее возможностях в улучшении состояния здоровья.

Игра в баскетбол является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу составлена в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

* 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»
* 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.

**Новизна** данной программы в том, что, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

**Актуальность программы** в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью такого вида спорта как баскетбол в нашей стране. Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-тактических действий, идет процесс укреплением здоровья и привитие навыков здорового образа жизни и воспитания личности учащихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде.

**Педагогическая целесообразность -** использования модульного подхода в данной программе объясняется значительным увеличением внутренней мотивации обучающихся, более быстрым формированием у них умений и навыков практической деятельности и самостоятельной работы.

**Цель** дополнительной образовательной программы - обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся.

**Задачи:**

***Обучающие задачи программы:***

- ознакомить с принципами здорового образа жизни;

 - ознакомить детей с принципами и правилами игры;

 -ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;

- научить основам тактики и техники игры баскетбол; игре в баскетбол;

- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по баскетболу;

- обучить правилам восстановления организма после тренировок;

- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;

- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

 ***Развивающие задачи программы***:

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;

- укреплять здоровье учащихся;

- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей баскетбола;

- развивать интерес к баскетболу как виду спорта;

***Воспитательные задачи программы:***

- воспитывать у учащихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;

- формировать интерес к активному образу жизни.

- воспитывать у детей чувство коллективизма и толерантное отношение.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – от 14 до 17 лет.

**Срок реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год, на 126часов.

**Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**. Занятия проводятся в группах, численностью – 15 человек.

**Формы и методы:**

* методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
* способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
* формы организации занятий: групповой, полным составом.

Данные формы организации учебно-воспитательного процесса подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей.

 **Ожидаемые результаты:**

*К моменту завершения программы обучающиеся должны:*

*Знать*

* Основы здорового образа жизни
* Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, селе, стране
* Правила игры в баскетбол
* Тактические приемы в баскетболе

*Уметь*

* Владеть основными техническими приемами баскетболиста
* Проводить судейство матча
* Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр
* Иметь навыки здорового образа жизни
* Уметь работать и жить в коллективе

**Способы проверки реализации образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников.

Три раза в год проводится диагностика: начальная, промежуточная, итоговая.

**Текущий контроль** уровня усвоения материала осуществляется по результатам наблюдения за учащимися, опроса учащихся по теоретическим знаниям, выполнения учащимися практических заданий на итоговых занятиях в каждом модуле, участия в соревнованиях и турнирах разного уровня.

**Итоговый контроль** реализуется в форме контрольных испытаний, технико-тактической подготовленности (определение уровня технико-тактической подготовленности на данном этапе), двигательная подготовленность (контрольные упражнения, задания).

**Форма подведения итогов**: участие в районных и областных соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

**Учебный план программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год обучения | Наименование модуля | Количество часов |
| 1 годобучения | № 1. Теоретическая подготовка. ОФП | 30 ч | 126 ч |
| № 2. Техническая, тактическая подготовка | 42 ч |
| № 3. Соревнования | 54 ч |

**Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП - 30 часов.**

***Цель:*** укрепление навыков ОФП учащегося через базовую теоретическую подготовку.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

* привитие интереса к регулярным занятиям баскетболом;
* закрепление у занимающихся первоначальных знаний терминологии;
* закрепление знаний по основам построения игры в мини-баскетбол.

*Развивающие:*

* развитие специальных физических качеств;
* продолжение развития координационных и скоростно-силовых способностей воспитанников;
* продолжение развития практических умений и навыков, необходимых для игры в баскетбол.

*Воспитательные:*

* воспитание самоконтроля во время занятий;
* воспитание трудолюбия.

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* причины травматизма и правила их предупреждения;
* правила техники безопасности при игре в баскетбол;
* терминологию баскетбола;
* основы правил игры в баскетбол;

*Обучающийся должен уметь:*

* выполнять основные технические элементы игры в баскетбол (ведение по прямой: правой, левой рукой; передача двумя руками от груди, бросок одной рукой с места).
* выполнять индивидуальные, групповые и командные действия с мячом и без мяча

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

*Учебно-тематический план модуля №1 Теоретическая подготовка. ОФП*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| Теоретическая подготовка |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 |  | 1 |
| 2 | История возникновения и развития баскетбола. | 1 |  | 1 |
| 3 | Основные сведения о строении и функциях организма. | 1 |  | 1 |
| 4 | Влияние занятий баскетболом на организм человека. | 1 |  | 1 |
| 5 | Гигиена и режим баскетболиста | 1 |  | 1 |
| 6 | Основные сведения о баскетболе | 2 |  | 2 |
| ОФП |
| 7 | Выносливость | 1 | 3 | 4 |
| 8 | Силовые способности | 1 | 3 | 4 |
| 9 | Быстрота | 1 | 3 | 4 |
| 10 | Гибкость | 1 | 4 | 5 |
| 11 | Ловкость | 1 | 4 | 5 |
| 12 | Итоговое занятие | 1 |  | 1 |
|  | Всего часов | **13** | **17** | **30** |

***Содержание модуля №1 Теоретическая подготовка. ОФП.***

* 1. **Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория.

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и открытых площадках. Оборудование и инвентарь. Существующие стандарты баскетбольных площадок. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

* 1. **Тема. История возникновения и развития баскетбола.**

Теория.

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.

* 1. Тема. Основные сведения о строении и функциях организма.

Теория.

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

* 1. **Тема. Влияние занятий баскетболом на организм человека.**

Теория.

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.

* 1. **Тема. Гигиена и режим баскетболиста**

Теория.

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.

* 1. **Тема. Основные сведения о баскетболе.**

Теория.

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

 **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 баскетболиста.

* 1. Тема. Выносливость.

Теория.

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

Практика.

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

* 1. **Тема. Силовые способности.**

Теория.

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

Практика.

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

* 1. Тема. Быстрота.

Теория.

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.

Практика.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

* 1. **Тема. Гибкость**

Теория.

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

Практика*.*

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

* 1. Тема. Ловкость

Теория*.*

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

Практика.

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

* 1. **Тема. Итоговое занятие**

Проведение контрольной работы по правилам игры баскетбола.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** решает задачу повышения общей работоспособности. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

Модуль №2 Техническая и тактическая подготовка – 53 часа.

***Цель:*** дальнейшее формирование у учащихся умений и навыков двигательной и физической активности, а так же совершенствование тактических умений и навыков в игре в баскетбол.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

* совершенствовать технико-тактические приемы игры и действия в защите и нападении при игре в баскетбол;
* освоить основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
* повысить уровень функциональной подготовки.

*Развивающие:*

* развить навык соревновательной деятельности по баскетболу;
* развивать координационные и кондиционные способности;

*Воспитательные:*

* воспитывать потребность и прививать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* различные способы перемещения баскетболиста;
* правила приема, отбора и ведения мяча.

*Обучающийся должен уметь:*

* ловить мяч при движении, в прыжке;
* осуществлять передачу мяча одной и двумя руками в движении;
* выполнять броски в корзину двумя руками;
* защищаться системой личной защиты.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* обводить соперника с изменением направления.

*Учебно-тематический план модуля №2 Техническая и тактическая подготовка*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| Техническая и тактическая подготовка |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 |  | 1 |
| 1 | Перемещения баскетболиста; |  | 3 | 3 |
| 2 | Техника владения мячом: ведение мяча |  | 6 | 6 |
| 3 | Ловля мяча |  | 4 | 4 |
| 4 | Передачи мяча |  | 4 | 4 |
| 5 | Броски в корзину |  | 3 | 3 |
| 6 | Техника овладения мячом |  | 3 | 3 |
| 7 |  Игра в нападении: - индивидуальные действия |  | 2 | 2 |
|  |  - групповые действия |  | 3 | 3 |
|  |  - командные действия |  | 3 | 3 |
| 8 |  Игра в защите: индивидуальные действия |  | 2 | 2 |
|  |  - групповые действия |  | 3 | 3 |
|  |  - командные действия |  | 4 | 4 |
| 9 | Итоговое занятие |  | 1 | 1 |
|  | **Всего часов:** | **1** | **41** | **42** |

*Содержание модуля №2 Техническая и тактическая подготовка.*

* 1. **Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория.

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и открытых площадках. Оборудование и инвентарь. Существующие стандарты баскетбольных площадок. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

* 1. **Тема. Перемещения баскетболиста.**

Практика.

 Основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Игры, совершенствующие различные способы перемещения баскетболиста:

«Числа», «Ловля парами», «Цепочка», «Коршун и цыплята».

* 1. **Тема. Техника владения мячом.**

Практика.

Ведение мяча на месте и в дв ижении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

Игры, совершенствующие владение мячом:

«День и ночь баскетболистов», «Зеркало», «Дирижер», «Салки с ведением мяча», «Салки баскетболистов», «Нападение акулы», «Охота на волка».

* 1. **Тема. Ловля мяча**.

Практика.

Осуществляется из обычной стойки боевой готовности баскетболиста: спина прямая, голова вскинута. Ноги чуть расставлены и согнуты в коленях, а верхние конечности, пальцы которых раздвинуты, вытянуты вверх примерно на 30 см от лица. В зависимости от траектории полёта мяча следует менять высоту самой стойки, сгибая колени меньше или больше.

* 1. **Тема. Передачи мяча.**

Практика.

Пас от груди-пасующий, держа мяч близко к груди, толкает мяч вперёд, выпрямляя запястья и разворачивая кисти. После броска большие пальцы должны оказаться внизу, а тыльные стороны ладони быть повёрнутыми друг к другу. Нужно, чтобы мяч летел в грудь принимающему. В большинстве случаев следует пускать мяч по прямой - это наиболее быстрый способ передачи мяча принимающему.

- Пас из-за головы-при такой передаче принимающий должен получить мяч на уровне подбородка или выше. Если это передача сверху вниз, то опускающийся до пояса принимающего мяч сковывает движения рук принимающего, которому трудно решить как принять мяч — держа большие пальцы вверх или вниз.

- Пасы из-за спины - передача, при которой передающий берёт мяч в руку (обычно — которой бросает) и обводит мяч вокруг корпуса за спиной. Затем совершает передачу игроку, при этом пока мяч переносится назад, пасующий успевает заблокировать принимающего.

**6. Тема. Броски в корзину**.

Практика.

Основное значение при бросках имеет точность, которая зависит от целого ряда причин и прежде всего от технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения и траектории полета мяча. Обычно при полете мяч вращается в какую-либо сторону. Направление вращения и его интенсивность зависят от движения кистей и пальцев в момент отделения мяча от рук. В отдельных случаях, когда бросок производится толчкообразным движением, вращение почти исключается. Если игроки будут знать, как влияет вращение на полет мяча, то это повысит точность бросков. В большинстве случаев при бросках мяч получает вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную своему движению, или, как принято называть, «обратное» вращение.

* 1. **Тема. Техника овладения мячом**.

Практика.

Вырывание мяча. Если защитнику удалось захватить мяч, то прежде всего надо попытаться вырвать его из рук соперника. Для этого нужно захватить мяч возможно глубже двумя руками, а затем резко рвануть к себе, сделав одновременно поворот туловищем. Мяч надо поворачивать вокруг горизонтальной оси, что облегчает преодоление сопротивления соперника.

**Выбивание мяча**. В настоящее время рациональность и эффективность приемов выбивания мяча значительно выросли в связи с новой трактовкой отдельных пунктов правил игры, допускающих при выполнении этих приемов контакт руки защитника одновременно с мячом - с рукой нападающего.

**Выбивание мяча из рук соперника**. Защитник сближается с нападающим, активно препятствуя его действиям с мячом. Для этого он выполняет неглубокие выпады с вытянутой к мячу рукой, отступая затем в исходную позицию. В удобный момент выбивание осуществляется резким (сверху или снизу) коротким движением кистью с плотно прижатыми пальцами. Рекомендуется выбивать мяч в момент ловли и преимущественно снизу.

* 1. **Тема. Игра в нападении**.

Практика.

Быстрый прорыв (в том числе сверхбыстрый прорыв). «Отдай и выйди», или подвижное нападение пятью игроками. Длительный контроль мяча. «Восьмерка». Нападение, основанное на сильном центровом игроке. Серия комбинаций (с названием заранее обусловленного номера). Система нападения против зонной защиты. Нападение без центра с применением проходов и ведения мяча. Нападение бросками с дальних дистанций. Нападение, построенное на использовании выдающихся качеств отдельных игроков.

**9. Тема. Итоговое занятие.**

Сдача контрольных испытаний технико-тактической подготовки.

Модуль №3 Соревнования - 54 часов

***Цель –*** освоение правил организации, проведения соревнований.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

* формирование знаний о жестах судей, заполнение технического и игрового протокола;
* совершенствование технических и тактических навыков в игре;

*Развивающие:*

* развитие уровня спортивного мастерства;
* развитие практики проведения соревнований по баскетболу.

*Воспитательные:*

* воспитание навыков соревновательной деятельности игры в баскетбол;
* воспитание мужественности.

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* правила проведения соревнований;
* официальные правила ФИБА;
* азбуку баскетбола.

*Обучающийся должен уметь:*

* создавать и применять схемы подвижной игры;
* выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), в игре баскетбол (защитника, нападающего, центрового);
* играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям;
* построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* провести разминку в группе.

**Учебно-тематический план** модуля №3 «Соревнования».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| Модуль №3 «Соревнования» |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 |  | 1 |
| 2 | Судейство |  | 20 | 20 |
| 3 | Соревнования |  | 31 | 31 |
| 4 | Итоговое занятие |  | 2 | 2 |
|  | Всего часов | 1 | **53** | **54** |

**Содержание модуля №3 «Соревнования».**

1. **Тема. Вводное занятие. Техника безопасности.**

Теория.

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и открытых площадках. Оборудование и инвентарь. Существующие стандарты баскетбольных площадок. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

1. **Тема*.* Соревнование.**

Практика.

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.

1. **Тема. Итоговое занятие**

Районные соревнования.

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Методическое обеспечение**.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел | Форма занятий | Приемы и методы организации учебно­воспитательной работы | Методический и практический материал | Техническое обеспечение занятий | Формаподведенияитогов |
| Теоретическаяподготовка | Беседа, дискуссия | Метод убеждения Побуждения, Наглядный показ | Методическаялитература |  | Беседа |
| ОФП | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,контрольныеупражнения | Гимн. Скамейки,мячи,стойки,скакалки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Техническаяподготовка | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,контрольныеупражнения | Гимн. Скамейки,мячи,стойки,скакалки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Тактическаяподготовка | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,контрольныеупражнения | Мячи, г. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Игровая практика | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,контрольныеупражнения | Мячи, г. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Инструкторскаяподготовка | Беседа,дискуссия | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,контрольныеупражнения |  | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Соревнования | Игра | Практические- конкретные задания. | План-схема,конспекты | Мячи | Итоговая таблица |

**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.

**Наглядные и методические пособия:**

* модели;
* пособия печатные;
* диафильмы;
* кинофрагменты;
* видеозаписи;

**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
* Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
* журналы «Физкультура в школе».
* «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
* комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
* примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
* программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
* «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

**Учебная литература для детей**

1. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М. Сортэл, 2002г.

2. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б. Гатмен, Т. Финнеган, М.АСТ, 2007г.

3. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В.Джерри, Д.Мейер, М.АСТ, 2006г.

4. «Баскетбол. Азбука спорта» - Л.В.Костикова, М. ФиС, 2002г.

5. «Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А., Кузнецов В.С., Москва,2003г.

6. «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А.,Москва, 2001г.

**Материально-техническое оснащение**

**Место проведения –** спортивный зал, спортивная площадка

 **Техническое оснащение занятий:**

* набивные мячи
* баскетбольные мячи
* гимнастические скамейки
* секундомер
* скакалки
* 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.

**Кадровое обеспечение программы:** программу реализует педагог дополнительного образования.