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

 « » августа 2020 г

 Программа принята на основании решения методического совета

 Протокол № « » августа 2020 г

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

Направленность: физкультурно-спортивная

 Возраст обучающихся 8-10лет

 Срок реализации программы - 2 года

 Составитель: Катин А.В.

Хворостянка 2020 г.

**Краткая аннотация**

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который  является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте.

Направленность программы **физкультурно-спортивная**.

**Возраст детей** в данной программе 8-10 лет.

Планируемый **срок реализации** программы 2 года.

**Цель** данной программы заключается в физическом развитии детей, средствами игры в баскетбол.

**Задачи программы**: образовательные, развивающие и воспитательные.

**Программа состоит из модулей, каждый год делится на три модуля:**

Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП, Модуль №2 Техническая, тактическая подготовка, Модуль №3 Игровая подготовка.

Все модули ежегодно повторяются, усложняется их содержание.

**Пояснительная записка**

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 учащихся 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.

**Программа составлена на основании нормативно-правовой базы:**

* 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).

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Новизна** данной программы является модульное построение ее содержания. Все содержание программы организуется в систему модулей (блоков), каждый из которых представляет собой логическую завершенность по отношению к установленным целям и результатам обучения, воспитания. Важнейшей характеристикой данной модульной программы является подвижность содержания и технологий, учет индивидуальных интересов и запросов учащихся. 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.

**Актуальность программы**-Работа по программе предусматривает содействие развитию физических качеств, общей и специальной физической подготовки. 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 -** входе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 8-10 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

**Цель программы:** физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

**Задачи:**

**Образовательные:**

* Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом;
* формирование знания обучающихся о технике и тактике игры баскетбол;
* укрепление здоровья школьников;
* обеспечить прохождение судейской практики на занятиях;

**Развивающие:**

* развитие интереса к игре баскетбол;
* развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
* расширить спортивный кругозор детей.
* развить основные физические качества;
* укреплять психологические качества учащихся;

**Воспитательные:**

* воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни,
* воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу
* работать в команде.
* способствовать развитию общей культуры учащихся;
* Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

**Учебный план программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Год обучения | Наименование модуля | Количество часов |
| 1годобучения | № 1.Теоретическая подготовка. ОФП | 48 | 126 ч |
| № 2. Техническая, тактическая подготовка | 40 |
| № 3. Игровая подготовка | 38 |
| 2 год обучения | № 1.Теоретическая подготовка. ОФП | 39 | 126 |
| № 2. Техническая, тактическая подготовка | 74 |
| № 3. Игровая подготовка | 13 |

**Критерии оценки знаний, умений и навыков**

**при освоении программы**

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение 2 лет используются

следующие методы диагностики: наблюдение, анкетирование, выполнение

отдельных заданий, тестирование, участие в соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится

посредством игры или открытого-тренировочного занятия.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся

(выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка

результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя,

основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения модулей.

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее чем 50%

предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе

с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых

умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога;

в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической

информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100%

предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет

анализировать данные учителем знания, применять полученную информацию на практике.

**Формы контроля качества образовательного процесса:**

собеседование,

наблюдение,

выполнение практических заданий,

тестирование,

участие в соревнованиях течение года.

Программа адресована детям от 8 до 10 лет. Количество занимающихся в каждой возрастной группе - 15 человек. **Срок реализации** – 2 года. **Форма занятий**– групповая, всем составом, и, при необходимости, индивидуальная.

Нагрузка для детей дается в соответствии с СанПиН.

Формы обучения:

занятие;

практическая работа.

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 (8-9 лет) - 3раза в неделю по 1 ч. 10 мин.

II год обучения (9-10 лет) - 3раза в неделю по 1 ч. 10 мин.

**Учебно-тематический план 1 года обучения.**

 **Модуль №1 Теоретическая подготовка. ОФП.-48 часов**

Осуществление обучения детей по данному модулю даёт им возможность познакомиться с историей баскетбола, правилами игры и т.д.

Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода и составлен так, чтобы каждый ребенок имел возможность познакомится теоретически и практической познакомится с подготовкой по ОФП.

Цель модуля: Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, силовых и координационных возможностей).

**Задачи модуля:**

**Обучающие:**

**-** Привитие интереса к занятиям спортом;

- Формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.

**Воспитательные:**

- Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости);

- Формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Развивающие:**

-Развитие физические качества.

-Развитие теоретических знаний о игре баскетбол.

Ожидаемый результат:по окончанию этого модуля учащиеся должны знать теоретическую базу по баскетболу, правила игры, историю баскетбола.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| **Теоретическая подготовка** |
| 1 | Вводное занятие: Краткий обзор развития баскетбола в России за рубежом  | 1 |  | 1 |
| 2 | Физические способности и физическая подготовка баскетболиста | 1 |  | 1 |
| 3 | Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма | 1 |  | 1 |
| 4 | Гигиена, закаливание  | 1 | 2 | 3 |
| 5 | Правила игры  | 1 | 1 | 2 |
| **ОФП** |
| 7 | Выносливость |  | 7 | 7 |
| 8 | Силовые способности |  | 8 | 8 |
| 9 | Быстрота | 1 | 7 | 8 |
| 10 | Гибкость | 1 | 7 | 8 |
| 11 | Ловкость | 1 | 7 | 8 |
| 12 | Итоговое занятие | 1 |  | 1 |
|  | Всего часов | **9** | **39** | **48** |

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

1. Тема. Вводное занятие: Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования.

Развитие баскетбола в России и за рубежом. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат России.

1. ***Тема. Физические способности и физическая подготовка баскетболиста***

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые,

скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и

функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы

воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной

двигательной реакции, облегчение внешних использование эффекта варьирования отягощениями.

1. Тема. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

1. Тема. Гигиена и закаливание.

*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.

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.

*Практика.* Закаливание обливанием прохладной водой на улице, холодное обтирание тела мокрым полотенцем.

1. ***Тема. Правила игры.***

Права и обязанности игроков. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Заступы при броске со штрафного, заступы при вводе мяча с лицевой и боковой линии.

**Общая физическая подготовка**

1. Тема. Выносливость.

*Теория.* Виды выносливости, общая и специальная. Общая выносливость, работа мышц, ее влияние на организм человека. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

* *Практика.* Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком):
* от лицевой линии до штрафной и обратно;
* до центра и обратно;
* до противоположной штрафной и обратно;

Упор присев, мяч внизу**.** Продвижение вперед по прямой, перекатывая руками мяч (два мяча, три мяча).

1. Тема. Силовые способности.

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

*Практика.* Сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания, с утяжелениями. Различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

1. Тема. Быстрота.

*Теория.* Общая характеристика быстроты.

Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота

выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий. Средства развития быстроты.

*Практика.* Бег на 30, 60, 100, 300. Бег по наклонной плоскости. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

1. ***Тема. Гибкость.***

*Теория.* Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Средства развития гибкости.

*Практика.* Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. 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, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

1. **Тема. Ловкость**

*Теория.* Общая характеристика ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

*Практика.* Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

1. ***Тема. Итоговое занятие.*** Подведение итогов.

Модуль №2 Техническая и тактическая подготовка

Реализация данного модуля направлена на овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения.

На основе этого модуля занимающиеся в дальнейшем смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Цель модуля:освоение знаний и умений техники и тактики игры.

Задачи модуля:

**Обучающие:**

- обучить техническим приемам;

- сформировать тактические умения.

**Развивающие:**

**-** Повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

- Расширять функциональные возможности организма;

**Воспитательные:**

Воспитывать волевые качества: решительность, выдержку, самообладание.

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 | 1 |  |
| 1 | Различные способы перемещения |  | 5 | 5 |
| 2 | Скрытые передачи мяча  |  | 4 | 4 |
| 3 | Обманные движения  |  | 5 | 5 |
| 4 | Ведение мяча |  | 4 | 4 |
| 5 | Тактика игры в атаке | 2 | 5 | 5 |
| 6 | Тактика игры в обороне | 2 | 6 | 6 |
| 7 | Сочетания приемов: ведения, передач, бросков | 1 | 4 | 4 |
| 9 | Итоговое занятие | 1 |  | 1 |
|  | **Всего часов:** | **7** | **33** | **40** |

Содержание модуля №2 Техническая и тактическая подготовка.

* 1. **Тема Вводное занятие.**

Инструктаж по Т.Б. Значение техники игры для роста спортивного мастерства.

* 1. **Тема. Способы перемещения.**

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.

* 1. **Тема. Скрытые передачи мяча.**

Передача мяча за спиной, из- за головы, с боку.

* 1. **Тема. 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.

* 1. **Тема. Ведение мяча**

С высоким отскоком мяча от поверхности площадки и углом сгибания колен игрока на 135-160ᵒ - высокий быстрый дриблинг в баскетболе;

Низкий отскок мяча с его укрыванием и сгибом колен на 90-120ᵒ - низкое ведение; Комбинированная техника дриблинга в баскетболе.

* 1. **Тема. Тактические действия в атаке и в обороне**.

Групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

* 1. **Тема. Сочетание приемов: ведения, передач, бросков.**

Ведение (обводка трёхсекундной зоны) правой рукой, 2 шага, бросок одной рукой (правой) от плеча;

Подбор мяча, ведение левой рукой (обводка) 2 шага, бросок одной рукой (левой) от плеча.

**8.Тема. Итоговое занятие: тестирование**

Модуль №3 Игровая подготовка

Модуль даёт возможность показать каждому ребенку все свои навыки, приобретённые в процессе подготовки.

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

**Задачи модуля:**

**Обучающие:**

**-** Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты;

- Обучить основным элементам игры.

**Развивающие:**

- развитие координации и точности движений, быстроту, силу;

- развитие основных скоростно-силовых качеств.

**Воспитательные:**

- Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся;

- Воспитывать чувства коллективизма.

Ожидаемый результат:

По окончанию этого модуля учащиеся должны овладеть навыками игры в баскетбол, знать правила игры, постепенно подготавливаться к соревновательной деятельности.

**Учебно-тематический план модуля №3 «Игровая подготовка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 |  | 1 |
| 2 | Учебная игра |  | 17 | 17 |
| 3 | Спортивные игры |  | 19 | 19 |
| 4 | Итоговое занятие | 1 |  | 1 |
|  | Всего часов | 2 | **36** | **38** |

Содержание модуля №3 Игровая подготовка

1. *Тема. Вводное занятие*

Инструктаж по Т.Б перед учебной игрой.

1. ***Тема. 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 х 4. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

1. ***Тема. Спортивные игры.***

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр. Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных баскетболистов.

1. ***Итоговое занятие.***

Анализ работы за год и за весь курс. Подведение итогов модуля и подведения итогов за год.

**Учебно-тематический план 2 года обучения.**

**Модуль№1 Теоретическаяподготовка.  ОФП.**

Данный модуль направлен на освоение знаний о баскетболе как в России так и на мировом уровне. Влияние физических упражнений на организм человека, необходимость разминки в занятиях спортом.

Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Цель модуля:

Закрепление теоретических знаний по правилам игры в баскетбол.

**Задачи модуля**

Обучающие:

-Познакомить углубленно учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом.

- Всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости.

Развивающие:

- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;

- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Воспитание патриотизма и трудолюбия;

- Воспитание нравственных качеств спортсмена.

Ожидаемый результат:

По окончанию модуля умеют применять технические и тактические навыки во время игры.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п\п | Наименование разделов и тем | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| **Теоретическая подготовка** |
| 1 | Вводное занятие | 1 |  | 1 |
| 2 | Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте | 1 |  | 1 |
| 3 | Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена | 1 |  | 1 |
| 4 | Основы здорового образа жизни  | 1 |  | 1 |
| 5 | Влияние физических упражнений на организм спортсмена | 1 |  | 1 |
| **ОФП** |
| 7 | Выносливость |  | 4 | 4 |
| 8 | Силовые способности |  | 4 | 4 |
| 9 | Быстрота |  | 4 | 4 |
| 10 | Гибкость |  | 4 | 4 |
| 11 | Ловкость |  | 4 | 4 |
| 12 | Итоговое занятие | 1 |  | 1 |
|  | Всего часов | **6** | **20** | **26** |

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

*1.Тема. Вводное занятие*

Инструктаж по Т.Б. Современное состояние баскетбола.

***2.Тема. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.***

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.Меры личной иобщественнойпрофилактики.Профилактикаспортивноготравматизма.Временныеограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

***3.Тема. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.***

Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

***4.Тема. Основы ЗОЖ. Режим питания.***

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

***5.Тема. Влияние физических упражнений на организм человека.***

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления.

Переутомление. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

**Общая физическая подготовка**

***6.Тема. Выносливость.***

*Теория*. Общая выносливость. Ее роль на развитие всех физических качеств. 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.

***7.Тема. Силовые способности.***

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

*Практика.* Прыжки в высоту

через препятствия, планку, в длину с места. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

***8.Тема. Быстрота.***

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

*Практика.* Повторный бег по дистанции от 30 до300 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

***9.Тема. Гибкость***

*Теория.* Общая характеристика гибкости. Подвижность. Пути развития гибкости.

*Практика*.  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. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

***10.Тема. Ловкость***

*Теория.* Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Степени ловкости.

*Практика.* Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.  Падение назад и быстрое вставание .Перекаты и перевороты.

***11.Тема. Итоговое занятие:***

Тестирование.

**Модуль № 2 Техническая, тактическая и игровая подготовка.**

Данный модуль направлен на укрепление здоровья, разностороннюю физическую подготовку. Повышение уровня ОФП. Повышение уровня развития ловкости, быстроты, общей выносливости.

**Цель модуля:**обучение и совершенствование техники и тактики, а так же улучшить взаимодействие упражнений на основе игры.

Задачи модуля

 Обучающие:

- Совершенствовать технико-тактические навыки;

- Обучение основными приемами техники и тактики игры;

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся.

Воспитательные:

- Воспитывать ответственности, требовательность к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание;

- Ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами.

**Ожидаемый результат:** по окончанию модуля должны уметь выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме, научиться тактически правильно применять полученные знания в игре, владеть приёмами самоконтроля.

Учебно-тематический план модуля №2 «**Техническая, тактическая и игровая подготовка»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Количество часов** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| 1 | Вводное занятие | 1 |  | 1 |
| 2  | Способы перемещения по площадке | 1 | 4  | 5 |
| 3 | Прием мяча  и отработка паса | 1   | 5   | 6  |
| 4 | Передача мяча |    | 7 | 7  |
| 5 | Ведение мяча и обманные движения |    | 7  | 7   |
| 6 | Тактика игры в атаке | 1   | 3   | 4   |
| 7 | Тактика игры в обороне | 1   | 3   | 4   |
| 8 | Учебная игра |    | 18   | 18   |
| 9 | Спортивные соревнования |    | 18   | 18   |
| 10 | Итоговое занятие | 1 |  | 1 |
|   | **Всего часов**  | **6** | **65**  | **71**   |

Содержаниемодуля №2 «**Техническая, тактическая и игровая подготовка»**

1.Тема. Вводное занятие

Инструктаж по Т.Б. Ознакомление с техникой и тактикой игры.

**2.Тема. Способы перемещения по площадке**

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.

**3.Тема*.* Приём мяча и отработка паса**

Отработка приёма мяча на месте и в движении и своевременного короткого паса. Быстрый пас на короткие и дальние дистанции. Короткий пас в движении.

**4.Тема*.* 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

1. **Тема. Ведение мяча**

Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Обыгрыш один на один.

1. **Тема. Игра в атаке**

Взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника; 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.

1. **Тема. Игра в обороне**

Целесообразное использование изученных способов ведения мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; противодействие заслонам.

1. Тема. Учебная игра

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

**9.Тема. Спортивные соревнования**

 Спортивные соревнования, организация и проведение.

Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

1. **Итоговое занятие**

Тестирование.

**Модуль № 3 Соревнования.**

Реализация этого модуля направлена на привитие детям воли к победе, стремления привить командный и соревновательный дух учащимся, а так же даёт возможность ознакомится с системой судейства. Модуль разработан с учетом личностно – ориентированного подхода

Цель модуля: Овладеть психологической подготовкой к конкретным соревнованиям, привить участникам навыки в соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

**Задачи модуля**

**Обучающие:**

- Приучить к соревновательным условиям;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися в ходе соревновательной деятельности.

**Развивающие:**

- Расширение спортивного кругозора детей;

- Развитие самодисциплины и самоконтроля.

**Воспитательные:**

- Воспитание моральных и волевых качеств;

 - Воспитывать соревновательные качества;

- Воспитывать спортивную этику взаимопомощи, уважение к товарищам; - Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.

Ожидаемый результат:по окончанию модуля нужно привить спортсменам - баскетболистам дисциплинированность, воспитывать целеустремленность и настойчивость в соревновательном процессе.

**Учебно-тематический план модуля №3 Соревнования**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Модуль № 3 Соревнования. |
|  |  | Теория | Практика | Всего |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности | 1 |  | 1 |
| 2 | Установка на игру и разбор её проведения | 1   |  2 | 3   |
| 3 | Соревнования |    | 11   | 11   |
| 4 | Итоговое занятие | 1 |  | 1 |
|  | **Всего часов** | 3  | 13 | 16   |

**Содержание модуля №3 «Соревнования»**

1. Тема. Вводное занятие

Инструктаж по Т.Б.

1. **Тема. Установка на игру и разбор её проведения.**

Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

1. **Тема. 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.

1. **Итоговое занятие**

Подведение итогов за год. Награждение отличившихся детей

**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.