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 «Юные баскетболисты»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся 10- 13лет

Срок реализации программы -1 год

Составитель: Матанов А.К.

Хворостянка 2019г.

**Краткая аннотация к программе**

Современная действительность заставляет по-новому осознать огромный жизненный смысл двигательной активности, рассматриваемой как главный источник и побудительная сила охраны здоровья детей, особенно в тех её педагогических оптимально организованных формах, которые несёт физическая культура и спорт. Именно здоровье является, в конечном итоге, главной ценностью любого человека.

Занятия баскетболом способствуют гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями; занятость детей в свободное время. Срок реализации программы - 1 год.

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана на основе:

* 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](http://docs.cntd.ru/document/420207400)»;
* 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.

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.

**Новизна** данной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, технической подготовки, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данному виду спорта. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Отличительной особенностью** 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 обусловлена тем, что появилась потребность у групп средних классов в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации, а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по дополнительному образованию направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья.

**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.

Основная задача педагога – всестороннее развитие обучающихся в процессе овладения физической культурой. Она решается на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Тренером-преподавателем систематически отслеживается реакция обучающихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием, выявлением признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения обучающимся прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

К учебным занятиям привлекаются обучающиеся стоящие на различных формах учета, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям, путем формирования у них мотивации к спорту. Программа адресована детям от 10 до 13 лет. Количество занимающихся в каждой возрастной группе - 15 человек. Форма занятий - групповая.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется 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.

**Цель программы:** формирование у детей устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, приобщения к занятиям спортом, целостном развитии физических и психических качеств, организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели настоящая программа ориентируется на решение **следующих задач:**

*обучающие (предметные):*

* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* формирование культуры движений обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями приёмами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* освоение знаний о правилах личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* обучение организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

*развивающие (метапредметные):*

* развивать быстроту, ловкость, гибкость;
* ловкость, прыгучесть, координацию;
* самостоятельность, инициативу, волю к победе;
* целеустремлённость и взаимовыручку;

*воспитывающие (личностные):*

* воспитывать чувства товарищества, смелости, общительности;
* воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
* укоренение духа толерантности, формирование отношения к ней как к важнейшей ценности общества;
* привитие навыков общения друг с другом, умение организованно заниматься в коллек­тиве, проявлять дружелюбное отношение к товарищам;
* развитие мотивации личности к познанию;
* воспитание умственных и волевых усилий, концентрации внимания, логичности.
* формирование нравственных качеств личности и культуры поведения в обществе.

**Формы и методы**, используемые для организации учебного процесса:

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

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

Для детей 10-13 лет большее значение начинают приобретать оценки их поступков и со стороны сверстников, появляется потребность выполнять определенную общественную роль. Проявляют склонность к выполнению самостоятельных заданий, практических работ, участию в соревнованиях.

Характерно яркое проявление в играх, общественно-значимой деятельности. В познавательной деятельности учащихся начинает интересовать не факты сами по себе, а их сущность, причины их возникновения. Вместе с самостоятельностью мышления развивается и критичность. В области эмоционально-волевой сферы для учащихся характерны большая страстность, неумение сдерживать себя, слабость самоконтроля, резкость в поведении. При встрече с трудностями возникают сильные отрицательные чувства, которые приводят к тому, что учащийся не доводит до конца начатое дело. В то же время он может быть настойчивым, выдержанным, если деятельность вызывает сильные положительные чувства. Одной из существенных особенностей данного возраста является стремление быть и считаться взрослым.

**Режим занятий:**

I год обучения (10-13 лет) – 2 раза в неделю:

* 1 раз в неделю 2ч (с 10 минутным перерывом);
* 1 раз - 1,5 ч (с 10 минутным перерывом).

I год обучения – 126 часов.

**Прогнозируемый результат обучения**

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

**Знать:**

* правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
* способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
* историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

**Уметь:**

* технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
* пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Формы контроля и подведения итогов:**

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников.

Три раза в год провожу диагностику: 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.

Педагог, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Критерии оценки результатов освоения программы (см. Приложение 1)

Участие в соревнованиях и турнирах по графику

**Учебный план программы «Баскетбол»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Наименование модуля | Количество часов | |
| I год  обучения | № 1. Теоретическая подготовка. ОФП | 35 ч | 126 ч |
| № 2. Техническая, тактическая подготовка | 53 ч |
| № 3. Игровая подготовка | 38 ч |

**Модуль № 1 «Теоретическая подготовка. ОФП»**

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

***Задачи****:*

*Обучающие*:

* продолжение привития интереса к регулярным занятиям баскетболом;
* закрепление у занимающихся первоначальные знания 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 чувства патриотизма, гражданственности, сознательности;
* воспитание самоконтроля во время занятий.

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* о причинах травматизма и правила их предупреждения;
* терминологию баскетбола;
* основы правил игры в баскетбол;

*Обучающийся должен уметь:*

* выполнять основные технические элементы баскетбола (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 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование темы** | **Количество часов** | | | **Формы**  **аттестации/**  **контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **Модуль № 1 «Теоретическая подготовка. ОФП»** | | | | |  |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности. | 1 | 1 |  | Беседа |
| 2 | Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития баскетбола. | 2 | 1 |  | Беседа |
| 3 | Правила соревнований по мини – баскетболу | 2 | 2 |  | Беседа |
| 4 | Режим питания | 1 | 1 |  | Беседа |
| 5 | Выносливость | 6 |  | 6 | Контр.упр |
| 6 | Силовые способности | 5 |  | 5 | Контр.упр |
| 7 | Быстрота | 6 |  | 6 | Контр.упр |
| 8 | Гибкость | 5 |  | 5 | Контр.упр |
| 9 | Ловкость | 6 |  | 6 | Контр.упр |
| 10 | Итоговое занятие | 1 | 1 |  | Тест, норматив |
|  | Всего часов | **34** | **6** | **28** |  |

**Модуль №1 «Теоретическая подготовка. ОФП»**

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

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. ***Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития баскетбола.***

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.

1. ***Правила соревнований по мини-баскетболу.***

Ознакомление с мини-баскетболом. Состав команды. Замена игроков. Правила ведения игры в мини-баскетбол.

1. ***Режим питания.***

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

1. ***Выносливость.***

Бег равномерный и переменный па 500, 600, 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. ***Силовые способности.***

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. ***Быстрота.***

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 общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

1. ***Гибкость***

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. ***Ловкость***

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.

**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.

1. ***Итоговое занятие.***

Тестирование.

**Модуль № 2 «Техническая и тактическая подготовка»**

***Цель:*** закрепление знаний основ техники двигательных действий, совершенствование избранных форм спортивной техники и освоение тактических навыков.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

* закрепление знаний основных тактических и технических знаний;
* формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков.

*Развивающие:*

* развитие физических способностей, необходимых для избранного вида спорта;
* развитие навыков технической и тактической подготовки.

*Воспитательные:*

* воспитание настойчивости;
* воспитание уверенности в своих силах, смелости и решительности.

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* различные способы перемещения баскетболиста;
* термин «тактика»;
* правила приема, отбора и ведения мяча.

*Обучающийся должен уметь:*

* определять основные технические элементы игры;
* составлять комплекс физических упражнений;
* выполнять обманные движения в игре;
* быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно «открываться», в защите - уметь правильно «закрывать» защитника).

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* комплексного выполнения технических приемов.

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Наименование тем** | **Количество часов** | | | **Формы**  **аттестации/контроля**  **контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |
| Модуль №2 Техническая и тактическая подготовка | | | | | | |
| 1 | Вводное занятие | | 1 |  | 1 | Беседа |
| 2 | Перемещения баскетболиста | |  | 3 | 3 | Контр.упр |
| 3 | Техника владения мячом: ведение мяча | |  | 10 | 10 | Контр.упр |
| 4 | Ловля мяча | |  | 8 | 8 | Контр.упр |
| 5 | Передачи мяча | |  | 8 | 8 | Контр.упр |
| 6 | Броски в корзину | |  | 8 | 8 | Норматив |
| 7 | Техника овладения мячом | |  | 4 | 4 | Контр.упр |
| 8 | Игра в нападении: - индивидуальные действия | |  | 1 | 1 | Контр.упр |
|  | - групповые действия | |  | 2 | 2 | Контр.упр |
|  | - командные действия | |  | 2 | 2 | Контр.упр |
| 9 | Игра в защите: - индивидуальные действия | |  | 1 | 1 | Контр.упр |
|  | - групповые действия | |  | 2 | 2 | Контр.упр |
|  | - командные действия | |  | 2 | 2 | Контр.упр |
| 10 | Итоговое занятие | |  | 1 | 1 | Контр.упр |
|  | **Всего часов:** | | **1** | **52** | **53** |  |

*Модуль №2 «Техническая и тактическая подготовка»*

1. **Вводное занятие**. Правила техники безопасности. Приобретение знаний о технике, тактике избранного вида спорта
2. **Перемещения баскетболиста.** Основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
3. **Техника владения мячом:** Ведение мяча на месте и в движении (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.
4. **Ловля мяча.** 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.
5. **Передачи мяча.** 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.

1. **Броски в корзину.** 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.
2. **Техника овладения мячом. 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.

**8. Игра в нападении.** [Быстрый прорыв](https://streetball-omsk.ru/stati/napadenie/bystryj-proryv-v-basketbole) (в том числе сверхбыстрый прорыв). «[Отдай и выйди](https://streetball-omsk.ru/stati/napadenie/sistema-otday-i-vyjdi)», или подвижное нападение пятью игроками. [Длительный контроль мяча](https://streetball-omsk.ru/stati/napadenie/dlitelnyi-kontrol-myacha). «[Восьмерка](https://streetball-omsk.ru/stati/napadenie/vosmerka-v-basketbole)». 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. Игра в защите. З**аймите хорошую защитную стойку и не обращайте внимания на всевозможные обманные движения, в частности, показы на бросок. Не бросайтесь за мячом в попытке его выбить. Странный совет, но я поясню. Глупо бросаться за мячом, который надежно укрыт корпусом и вспомогательной рукой. В лучшем случае – Вы просто не дотянетесь до него. Но в худшем, и это бывает чаще, Вы потеряете равновесие и сразу-же проиграете позицию. Стойте в широкой стойке. Если ноги слишком близко друг к другу – то любой кроссовер с легкостью выведет Вас из равновесия. Сядьте ниже! Если ноги почти не согнуты, то Вы легко потеряете равновесие и драгоценные секунды  при перемещении. Перемещайтесь с помощью маленьких шажков: если ноги будут слишком близко при перемещении – снова равновесие будет потеряно.

1. **Итоговое занятие**. Сдача контрольных испытаний технико-тактической подготовки.

*Модуль № 3 «Соревнования»*

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

***Задачи****:*

*Обучающие*:

* формирование знаний о жестах судей, заполнение технического и игрового протокола;
* обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
* *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:*

* Составить конспект и провести разминку в группе.

**Учебно-тематический план 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Количество часов** | | | | | **Формы**  **аттестации/контроля** |
| **Теория** | | **Практика** | | **Всего** |
| **Модуль № 3 «Соревнования»** | | | | | | |  |
| 1 | Вводное занятие | | 1 | |  | 1 | Беседа |
| 2 | Судейство. Учебная игра | |  | | 18 | 18 | Контр.норматив |
| 3 | Участие в соревнованиях | |  | | 19 | 19 | Итоговое место |
| 4 | Итоговое занятие | |  | |  |  | Беседа |
|  | **Всего часов** | | **1** | | **37** | **38** |  |
|  | Итого часов | | **10** | | **116** | 126 |  |

***Модуль №3«Соревнования»***

1. ***Вводное занятие.*** Правила техники безопасности. Значение спортивных игр при подготовке юных баскетболистов. Правила и организация спортивных игр.
2. Судейство. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Судейская практика.

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

1. ***Участие в соревнованиях.***

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****.*

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Методическое обеспечение.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма занятий** | **Приемы и методы организации учебно­воспитательной работы** | **Методический и практический материал** | **Техническое обеспечение занятий** | **Форма**  **подведения**  **итогов** |
| Теоретическая  подготовка | Беседа, дискуссия | Метод убеждения Побуждения, Наглядный показ | Методическая  литература |  | Беседа |
| ОФП | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения | Гимн. Скамейки,  мячи,стойки,  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, г. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Игровая практика | Тренировка-игра | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения | Мячи, г. скамейки, стойки | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Инструкторская  подготовка | Беседа,  дискуссия | Наглядные-показ, Практические- конкретные задания. | Конспекты,  контрольные  упражнения |  | Контрольные упражнения, тесты, нормативы |
| Соревнования | Игра | Практические- конкретные задания. | План-схема,  конспекты | Мячи | Итоговая таблица |

**Наглядные и методические пособия:**

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

**Методическая литература для преподавателя**

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физичес­кой культуры старшеклассника. — Самара, 1995.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Би Нортон Упражнения в баскетболе – М.,ФиС,1972.
4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.
6. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л. П. Матвеева.- М., 1983.
7. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984.
8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980.
9. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М.,ФиС,1963.
10. Гоноблин Ф. Н. Книга об учителе. — М., 1965.
11. Грасис А. Специальные упражнения в баскетболе – М.,ФиС,1967.
12. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1998.
13. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. — М., 1991.
14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — М., 1970.
15. Климов Е. Л. Как выбирать профессию. — М., 1990.
16. Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. — М.. 1995.
17. Леонтьева Н. Н.,Маринова К. В. Анатомия и физиология детского орга­низма. — М, 1986.
18. Львова Ю. Л. Творческая лаборатория учителя. — М., 1980.
19. Мудрик А. В. Учитель, мастерство и вдохновение. — М., 1986.
20. Немов Р. С. Психология. — М., 1994.
21. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя фи­зической культуры. — М., 1989.
22. Полиспекин С. А. Гигиенические аспекты современных спортивных со­оружений. — М., 1982.
23. Спортивные игры / Под.ред. В. Д. Ковалева. — М., Просвещение, 1988.
24. Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для учреждений образования России / В. С. Родиченко и др. — М., 1996.
25. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреж­дений / Под ред. В. И. Ляхи, Л. В. Любомирского, Г. Б. Мейксона. — М., 1997.
26. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. — М., 1980.
27. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная» гигиена. М., 1990.
28. «Физический культура в школе», научно-методический журнал Минис­терства образования.
29. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболистов – М.,ФиС, 1981.

**Учебная литература для детей**

1. Баскетбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. Под редакцией Н.В. Семашко. 1967.
2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М., ФиС, 1963.
3. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. М., 1967.
4. Иванов А.А. Баскетбол для юных. «Спорт в школе», 1996 г., №40.
5. Кожевникова Э. Тренировка ловкости и быстроты баскетболистов – М., ФиС, 1971.  
   Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., «ФиС», 1999
6. Правила соревнований по баскетболу – 1990, 1991
7. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Авторский коллектив: Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. М., «Просвещение», 1996
8. Спортивные игры. Под редакцией В.Д. Ковалёва. М., «Просвещение», 1988.
9. «Физическая культура в школе», научно-методический журнал Министерства образования РФ. 2003-2004 гг.

**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. Педагог в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

1. **Формы проведения занятий:**

* беседа
* групповое выполнение заданий
* самостоятельная работа
* спортивные соревнования
* физкультурные праздники

1. **Формы подведения итогов:** областные, зональные и районные соревнования по баскетболу
2. **Формы проверки:**тематический и визуальный контроль
3. **Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

* репродуктивные
* наглядные
* иллюстративные
* игровые
* соревновательный

1. **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 высшей категории.

**(Приложение 1)**

**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) | 3,5 | 3,7 | 3,9 | 3,8 | 4,1 | 4,4 |
| Бег 60 метров, (сек) | 8,8 | 8,9 | 9,0 | 9,7 | 10,1 | 10,5 |
| 6 – минутный бег, (м) | 1400 | 1250 | 1000 | 1200 | 1100 | 800 |
| Челночный бег 3 Х 10 м, (сек) | 8,3 | 9,0 | 9,3 | 8,7 | 9,3 | 10,0 |
| Прыжок в длину с места, (см) | 2,05 | 1,90 | 1,50 | 2,00 | 1,80 | 1,40 |
| Подтягивание, количество раз | 8 | 6 | 3 | - | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз | - | - | - | 19 | 15 | 5 |

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

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся (1 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 нагой 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 1м.), 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. Подобрав 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) | 34,8 | 9,3 | 20 | 19 |
| 4 (хорошая) | 36,2-34,9 | 9,8-9,4 | 18-19 | 16-18 |
| 3 (средняя) | 37,6-36,3 | 10,3-9,9 | 16-17 | 13-15 |
| 2 (низкая) | 37,7 | 10,4 | 15 | 12 |

(Приложение 2)

**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.
* Организация конкурсов, викторин.
* Спортивные соревнования.
* Изготовление наглядных пособий.
* Участие в ремонте спортивного зала или площадки.

**Тематика родительских собраний**

* Роль режима в состоянии здоровья и успеваемости детей.
* Воспитание воли у детей.
* Семья и спорт.
* О культуре поведения.
* О привитии детям гигиенических навыков.
* Воспитание нравственных чувств у детей.
* Воспитание доброты и милосердия у детей.
* Взаимоотношения детей с друзьями и приятелями.
* Права и обязанности ребёнка в семье.
* Здоровый образ жизни.
* Укрепление здоровья детей.

**Работа с обучающимися**

**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.

**Литература**

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе "школа-вуз": Автореф. докт. дис. Барнаул, 2000. - 48 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 4, с. 2-7.
3. Валеологические аспекты образования /Под ред. Э.М.Казина. Кемерово, 1995.
4. Виноградов П.А., Моченов В.П. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи //Теор. и практ. физ. культ., 1998, № 7, с. 24-26, 39-40.
5. Ротенберг Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья. - М: ФиС, 1991.
6. Татарникова Л.Г. с соавт. Валеология - основа безопасности жизни ребенка. - СПб: Петрос, 1997. - 240 с.
7. Трещева О.Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья и его компонентов //Здоровье и образование: Матер. Междунар. конгресса валеологов. - СПб, 1999, с. 176-177.
8. Трещева О.Л. Системная организация валеологического образования школьников //Теор. и практ. физ. культ., 1997, № 8, с. 8-11.
9. Трещева О.Л., Асташина Н.П., Семина А.Б. и др. Валеологическое воспитание младших школьников: Учебн. - метод.пос. Омск, 1999. - 100 с.
10. Шаулин В.Н. с соавт. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования //Физкультура в школе, 1997, № 1, с. 2-6