


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ИВАНА КОНСТАНТИНОВИЧА БОРОНИНА
Г. СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МБОУ СОШ №18
г. Славянска – на – Кубани
от 31.08.2023 г. протокол №1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 18
г. Славянска – на – Кубани
 Л.Н. Пышная
приказом № 657 от 14.08.2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
БАСКЕТБОЛ**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 месяц: 136 часов, 2 раза в неделю по 2 часа

Возрастная категория: 11 – 17 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 31500

Автор – составитель:
Калужная Ю.В.
учитель физической культуры.

Славянск – на – Кубани

2023

Содержание

I	Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты
	Пояснительная записка
	Учебно – тематический план
	Содержание программы
	Планируемые результаты
II	Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации
	Календарный учебный график
	Условия реализации программы
	Формы аттестации
	Оценочные материалы
	Методические материалы
	Список литературы
	Приложение 1
	Приложение 2

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа разработана на основе программ: «Спортивные кружки и секции для внеклассных учреждений и общеобразовательных школ», М., Просвещение, 2012 г. Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно – оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий;

- формирование физической культуры занимающихся;
- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом;
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Задачи работы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;

- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренные программой занятия проводятся в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 90 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне её. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2012) и комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов (В.И.Лях, Л.А. Зданевич, «Просвещение». М. 2012). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5 – 11 классов представлено в примерном учебном плане.

Нормативно – правовые основания для разработки Программы

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2021);
- Федеральный закон от 26 мая 2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты в части воспитания обучающихся (приказ Минпросвещения России от 11 декабря 2020 г. № 712);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
- Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;

– Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;

– Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 г.;

– Устав муниципального автономного учреждения центра дополнительного образования города Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район и иные локальные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса в учреждении.

Направленность программы физкультурно – спортивная, так она нацелена на:

- формирование и развитие физических способностей учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься спортом в летний период, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Актуальность программы заключается в том, что значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать со школьного возраста. Реализация программы «Баскетбол» восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развивая таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

Педагогическая целесообразность заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития возможностей детей в командном игровом спорте, приобщения учащихся, независимо от возраста, пола и физической подготовки к занятиям спортом вообще, что может способствовать не только их дальнейшему физическому совершенствованию, но и приобщению к здоровому

образу жизни в целом, раскрытию и формированию лучших человеческих качеств. Занятость учащихся в летний период.

Адресат программы

В программе принимают участие и активно занимаются учащиеся с 11 до 17 лет, получившие разрешение врача. Основной формой работы по программе является групповое учебно – тренировочное занятие по расписанию. Кроме организованных учебно – тренировочных занятий, учащиеся должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания руководителя по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности. В процессе учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях решаются воспитательные, оздоровительные задачи. Педагог должен следить за успеваемостью занимающихся.

Группа формируется из учащихся школьного возраста с мотивацией к спортивной деятельности.

Количество обучающихся в группе: до 24 человек. Занятия проводятся всем составом в соответствии с календарным учебным графиком.

Группа может сформироваться как *разновозрастная*, так и *одновозрастная*, в зависимости от возраста ребенка.

2. Учебно – тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические
1.	Развитие баскетбола в России	2	2	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	4	4	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка	44	2	42
4.	Основы техники и тактики игры	64	2	62
5.	Контрольные игры и соревнования	14	2	12
6.	Тестирование	8	0	8
Итого:		168	16	124

3.Содержание программы.

Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх – вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

4. Планируемые результаты:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК (общий уровень физических кондиций) по президентским тестам, проводимых в целом по России.

Ожидаемые результаты обучения

В свете новых стандартов обучения результаты освоения содержания программы должны формироваться на нескольких уровнях – **личностном, метапредметном, предметном.**

Личностными результатами обучения являются:

- владение навыками специальных физических упражнений, технических действий и применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- самостоятельность в приобретении и выполнении новых двигательных умений и навыков;
- готовность к выбору жизненного пути в соответствии с собственными интересами;

- умение обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях.

Метапредметными результатами обучения являются:

- уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющийся в применении знаний и умений ;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из различных видов спорта (баскетбол, легкая атлетика, гимнастика, и др.);
- владение способами наблюдения за своим здоровьем, физическим развитие и физической подготовленностью;
- осознанное стремление к освоению новых знаний и умений;

Предметными результатами обучения являются:

- знания в области физической культуры и спорта;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности составлять их комплексы для самостоятельных занятий;
- регулировать самостоятельно физическую нагрузку, следить за своим самочувствием;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности.

Организационно – воспитательные мероприятия

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

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

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в школе:

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

РАЗДЕЛ 2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	Название темы	Дата	
		По плану	Фактически
1	Развитие баскетбола в России		
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях		
	Общая и специальная физическая подготовка		
3	Единая спортивная классификация.. ОФП		
4	Совершенствование техники передвижения при нападении.		
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.		
6	Контрольные испытания. Учебная игра.		
7	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.		
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.		
9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.		
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП		
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.		
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.		
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.		
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.		
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».		
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.		
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП		
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП		
19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.		
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.		
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра		
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП		
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.		
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.		

25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП		
26	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.		
27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.		
28	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП		
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.		
30	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.		
31	Основы техники и тактики игры		
32	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.		
33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.		
34	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП		
35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.		
36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		
37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		
38	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.		
39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техникброска мяча.		
40	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.		
41	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.		
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.		
43	Контрольные испытания. Учебная игра.		
44	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		
45	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.		
46	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		
47	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП		
48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		

49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.		
50	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.		
51	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.		
52	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.		
53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		
54	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.		
55	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП		
56	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).		
57	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.		
58	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.		
	Контрольные игры и соревнования		
59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.		
60	Совершенствование техники ведения мяча.		
61	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.		
62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.		
63	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП		
	Тестирование		
64	История развития баскетбола. Контрольные испытания.		
65	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		
66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		
68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		
	Итого:		

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально – техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ (12 х 24 м.) с баскетбольной разметкой, кольцами со щитами и спортивная площадка.

Перечень оборудования и инвентаря, необходимых для реализации программы.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр;

К – полный комплект (на каждого обучающегося);

Г – комплект (для работы в группах).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	кол-во
1.	Мультимедийный компьютер	Д
2.	Стенка гимнастическая	Г
3.	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи (мягкие), набивное	Г
4.	Мячи: баскетбольные, волейбольные	К
5.	Скакалка детская	К
6.	Табло перекидное	Д
7.	Кольца баскетбольные	Д
8.	Обруч детский	Г
9.	Площадка игровая баскетбольная	Д
10.	Аптечка	Д
11.	Сетка для переноса и хранения мячей	Д
12.	Конус сигнальный	Г
13.	Насос ручной	Д
14.	Секундомер	Д

Кадровое обеспечение

Программу реализует, педагог дополнительного образования, высшее образование, соответствующее профилю деятельности.

Калюжная Ю.В. Стаж работы в должности педагога дополнительного образования – 15 лет, высшее педагогическое образование.

Методические материалы

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскетболистов

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение”, 1976. 111 с. авт.:В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. -112 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.

Приложение 1

Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты в занятиях баскетбол

В учебно – тренировочном процессе по баскетболу подвижные игры, соревновательно – игровые задания и эстафеты применяются для закрепления технических приёмов и тактических действий. Они могут быть включены в подготовительную часть занятия как продолжение разминки и в конце основной части занятия.

Выбор подвижных игр зависит от материально-технической оснащённости учебного процесса (спортивный зал, стадион, пришкольная спортивная площадка, инвентарь), от возраста и уровня подготовленности занимающихся.

Игры и игровые упражнения для развития физических качеств.

Игры и игровые упражнения для развития физического качества – сила:

- «Бой петухов» – ребята без рук пытаются, вытолкнуть друг друга из круга кто вышел, тот и проиграл;

В этой игре формируется такие психологические способности, как: сообразительность, решительность, умение рисковать;

- «Гонка с выбыванием» – это упражнение с мячами;

В этой игре формируется такие психологические способности, как: настойчивость;

- «Запрещенное движение» – ребята без движения ног должны выбить у соперника мяч из рук;

В этой игре формируется такие психологические способности, как: внимание;

- «Ловля парами» - ребята берут друг друга за руки и пытаются по сигналу учителя, поймать соперника, у которого находится мяч;

В этой игре формируются такие психологические способности, как: выдержка, решительность;

- «Музыкальные змейки» - пока играет музыка, ребята пытаются забрать мяч у соперника и обвести вокруг змейки этот мяч, побеждает тот, кто отнимет мяч;

В этой игре формируются такие психологические способности, как: внимание, наблюдательность;

- «Невод» - ребята делятся на команды и тянут канат, дается три попытки;

В этой игре формируются такие психологические способности, как: сообразительность, решительность, умение рисковать;

- «Салки с прыжками» - ребята должны прыгать 10 раз вперед с мячом в руках;

В этой игре формируются такие психологические способности, как: внимание, настойчивость, зрительная память;

- «Тяни в круг» - два человека становятся в свой круг и по сигналу учителя тянут ребят из противоположной команды себе в круг;

В этой игре формируются такие психологические способности, как: решительность, настойчивость.

Игры и игровые упражнения для развития физического качества – быстрота:

- «Быстро по местам» - ребята по сигналу учителя разбегаются по залу и пытаются занять свободное место в кругах, которые нарисованные на полу. Кому не достается места, тот выходит из игры. С каждым выходом участника из игры, круги сокращаются. Побеждает тот, кто в конце игры займет последний круг.

В этой игре формируются такие психологические способности, как: внимательность, наблюдательность;

- «Встречная эстафета» - по сигналу учителя ребята передают эстафету по очереди, только вместо эстафетной палочки – баскетбольный мяч.

В этой игре формируются такие психологические способности, как: выдержка, внимание;

- «Два лагеря» - ребята разделены на команды, строятся на середине площадке, повернутые друг к другу спиной, по сигналу учителя они должны забросить мяч в корзину. Побеждает та команда, которая вперед закинет все мячи.

В этой игре формируются такие психологические способности, как: выдержка, внимание;

- «Кто первый» - по сигналу, ребята бегут на противоположную сторону площадки, где находятся мячи, берут мяч и возвращаются обратно, чтобы закинуть мяч в кольцо.

В этой игре формируются такие психологические способности, как: внимание;

- «Салки с мячами» - у водящего мяч в руках, он должен не выпуская мяч из рук, осалить своих соперников, кого он осалит, тот становится водящим.

В этой игре формируются такие психологические способности, как: сообразительность, решительность;

Игры и игровые упражнения для развития физического качества – выносливость:

- «Попрыгунчики – воробьишки» - водящий становится в круг, по сигналу начинает салить воробышек, выполняя осаливание прыжками;

В этой игре формируются такие психологические способности, как: внимание, решительность;

- «Салки с приседанием» - осаливать нужно с помощью прыжков - приседания;

В этой игре формируются такие психологические способности, как: внимание, настойчивость, сообразительность, зрительная память;

- «На буксире» - в течении 5-6 минут ребята одной из команд тянут своих соперников как на буксире, побеждает та команда, чья дольше продержится;

В этой игре формируются такие психологические способности, как: умение рисковать;

- «Перетягивание в парах» - ребята разбиваются по парам и перетягивают канат, кто дольше продержится, тот и победил;

В этой игре формируются такие психологические способности, как: умение рисковать.

Игры и игровые упражнения для развития физического качества – ловкость:

- «Веселые тройки» - трое ребят стоят на стартовой позиции по сигналу начинают вести мяч одной рукой и пытаются не отдать мяч сопернику, который находится впереди водящего;

В этой игре формируются такие психологические способности, как: наблюдательность, решительность;

- «Гонка мячей» - нужно из одной стороны площадки перевести мяч в другую сторону, но так чтобы мяч не выбил соперник.

В этой игре формируются такие психологические способности, как: внимание, наблюдательность;

- «Колесо» - участник ведет мяч по кругу одной рукой, меняя то правой, то левой. В кругу стоит водящий и пытается выбить мяч. Участнику нужно пройти весь круг.

В этой игре формируются такие психологические способности, как: внимание;

- «Кот и мыши» – ребята становятся в круг, берутся за руки и образуют подняв руки – двери, куда может забежать мышка от кота.

В этой игре формируются такие психологические способности, как: внимание, сообразительность;

- «Не давай мяча водящему» – засекается 30 секунд у одной из команд находятся мячи в руках, нужно продержаться не отдавая свой мяч сопернику.

В этой игре формируются такие психологические способности, как: настойчивость, выдержка.

Игры и игровые упражнения для развития физического качества – гибкость:

- «Охотники и утки» - ребята делятся на команды, одни пытаются ускользнуть от своих соперников так, чтобы они не задели их;

В этой игре формируются такие психологические способности, как: внимание, выдержка, наблюдательность, умение рисковать;

- «Перестрелка» - ребята делятся на две команды, одна команда с мячами стоит на одном конце площадке – пытаюсь попасть в своих соперников;

В этой игре формируются такие психологические способности, как: инициатива, настойчивость, внимательность; «Перехвати мяч» – две команды стоящие на

противоположных сторонах площадке по сигналу бегут навстречу к друг другу, пытаясь перехватить мяч в движении у соперника;

В этой игре формируются такие психологические способности, как: внимание, умение рисковать, настойчивость.

Приложение 2

Словарь терминов и определений

Атака - продвижение нападающих к щиту соперников с целью создать численный перевес и забросить мяч в кольцо.

Блокировка — действие игрока, который препятствует продвижению соперника, не владеющего мячом. Является нарушением правил.

Жест судьи «Блокировка в нападении или защите»

Бросок крюком — бросок мяча одной рукой над головой кругообразным движением руки.

Ведение мяча (дриблинг) — продвижение с мячом, последовательно ударяя его в пол правой или левой рукой. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч в пол, акт ведения должен быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновить ведение, а должен, либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру.

Двойное ведение — возобновление ведения после того, как игрок остановился и взял мяч в руки. Является ошибкой.

Жест судьи «двойное ведение»

«Живой» мяч — мяч считается «живым», когда судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку, выполняющему штрафной бросок, или когда мяч находится у игрока, который будет вбрасывать его из-за пределов площадки.

Заслон — допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновений, препятствует выходу соперника на выгодную позицию.

Защитник – термин имеет два значения:

- во – первых, игрок обороняющейся команды;
- во – вторых, разыгрывающий игрок задней линии нападения.\

Зонная защита – защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной. Каждый игрок прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней любому игроку команды соперников. Расстановка игроков в зонах определяет варианты зонной защиты: 2—1—2, 3—2, 2—3, 1—3—1 и т. д.

Игровые приемы — основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре. В баскетболе включают передачи, ловлю, ведение, броски мяча, проходы, борьбу за мяч на щите и опеку соперников.

Лицевые линии — линии за щитами, ограничивающие площадку. После взятия корзины защищавшаяся команда вводит мяч в игру из – за лицевой линии.

Личная защита — защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока команды соперников.

«Мертвый» мяч — мяч, вышедший из игры.

Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет заброшен в корзину, до того, как он будет введен в игру соперником; при спорном; после назначения

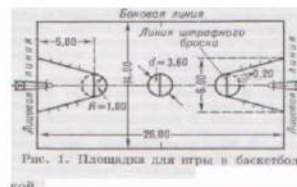


Рис. 1. Площадка для игры в баскетбол.

длину

персонального замечания; после любого сигнала судьи в поле; после сирены, возвещающей об окончании игры, половины игры или дополнительного времени.

Нападающий — термин имеет два значения:

- во-первых, игрок команды, владеющий мячом;
- во-вторых, игрок высокого роста, играющий в нападении на краю площадки.

Область штрафного броска — представляет собой трапецию с полукругом на вершине. Основанием трапеции служит шестиметровый отрезок лицевой линии под корзиной, а вершиной — линия штрафного броска длиной 60 см. Высота трапеции 5 м 80 см. В верхней части трапеции нарисован круг, диаметром которого является линия штрафного броска.

Обоюдный фол — ошибка, допущенная в и то же время двумя игроками противоположных команд по отношению друг другу.

Жест судьи «Обоюдный фол»

Первая передача — передача после успешного овладения мячом в защите при отскоке от щита. Быстрая и точная первая передача определяет успех.

Пивот (от англ. pivot) — поворот; центральной игрок.

Подстраховка — смещение защитника в сторону возможного прохода нападающего, опекаемого партнером.

Прессинг (от англ. pressing) — плотная, активная защита с целью вынудить нападающих к поспешным действиям, приводящим к ошибкам. Часто применяется командой, проигрывающей на последних минутах игры.

Пробежка — «бег с мячом». Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать осевую ногу до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, игрок не имеет права сделать более двух шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается другой команде.

Жест судьи «Пробежка»

5 секунд — время, предоставляемое игроку для вбрасывания мяча в игру и пробивания технического или штрафного броска.

Жест судьи «Нарушение правил 5 – ти секунд»

Свободный мяч — мяч в игре, но им не владеет, ни одна из команд.

Скрестный проход — групповое взаимодействие нападающих, при котором два игрока проходят с разных сторон мимо партнера с мячом.

Скрытая передача — передача мяча, направление которой игрок до самого последнего момента маскирует, скрывает.

Спорный бросок — способ введения мяча в игру путем подбрасывания его между двумя игроками из разных команд в одном из трех кругов на площадке.

Жест судьи «Спорный бросок»

Спорный мяч — ситуация, при которой два игрока из противоположных команд одновременно ухватились за мяч. Кроме того, судья может назначить спорный мяч, когда игрока, владеющего мячом, опекают так плотно, что он не может ни вывести

