РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
Комитет образования администрации Березовского района
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр «Поиск» (МАУ ДО «Центр «Поиск»)

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
на заседании методического совета
от «30» августа 2021 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директором МАУ ДО
«Центр «Поиск»
В.П. Рокин
Приказ от № 55-О
«31» августа 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

Возраст детей: 10– 17 лет
Срок реализации: 1 год.

Автор-составитель:
Садомина Надежда Геннадьевна,
педагог дополнительного образования

с. Саранпауль 2021 г.

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол».

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Общеразвивающая
Ф. И. О. автора (составителя) программы	Садомина Надежда Геннадьевна, педагог дополнительного образования
Год разработки	2021 год
Территория	ХМАО-Югра, Березовский район,с\п Саранпауль, п.Сосьва
Юридический адрес учреждения	Российская Федерация, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра
Контакты	Телефон:8 (34674)43210
Документы, послужившие основанием для разработки программы	- Федеральный закон № 273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации». - Конвенция о правах ребенка. - Устава МАУДО «Поиск». - Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». - Концепция развития дополнительного образования и молодежной политики в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре от 04.09.2014 г. № 1726-р. - Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении

	информации» (вместе с «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Минобрнауки РФ ФГАУ «ФИРО»). - Постановление от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей).
Цель	формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств обучающихся через овладение техникой, тактикой игры в баскетбол и ее основными правилами.
Задачи	**Образовательные:** - формировать необходимые теоретические знания для игры в баскетбол; - обучить технике и тактике игры; - обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях **Развивающие:** - развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость); - повысить техническую и тактическую подготовку в данном виде спорта; - совершенствовать навыки и умения игры. **Воспитательные:** - воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность; - формировать умения организации и судейства

	спортивной игры «баскетбол»; - формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
Срок реализации программы	1 год, 148 часов
Количество часов на учебный год / в неделю	Модуль 1. Общая и специальная физическая подготовка (68 часов). Модуль 2. Техническая и тактическая подготовка (80 часов). Общее количество часов - 148 часов.
Ожидаемые результаты освоения программы	**К концу освоения программы обучающиеся будут знать:** - историю возникновения баскетбола; - гигиенические требования к местам заняти баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви - правила техники безопасности при выполнени игровых действий; - термины игры. - основные правила игры; - технические и тактические приемы игры. **К концу освоения программы обучающиеся погружаются в практики и смогут:** - выполнять упражнения, направленные на развити силы и быстроты сокращения мышц, которы участвуют в выполнении технических приемо скорости, силы, координации, гибкости, выносливост (скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода с одних действий к другим. - выполнять элементы: передвижения боком, спино вперед, ускорения, остановки, повороты, старты и различных исходных положений; удары п

	неподвижному и катящемуся мячу внутренне стороной стопы и средней частью подъема; остановк катящегося мяча внутренней стороной стопы подошвой; ведение мяча внешней и внутренне стороной стопы по прямой, с изменением направлени движения и скорости ведения правой и левой ногой выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегос мяча. - выполнять индивидуальные и простые групповы тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) нападении и в защите. - выполнять позиционное нападение без изменений и изменением позиций игроков. - выполнять нападение в игровых заданиях с атакой без атаки ворот. - выполнять двустороннюю игру по упрощенны правилам (с уменьшенным составом команд).
Возраст обучающихся	10-17 лет
Формы занятий	- групповые учебно-тренировочные занятия; - групповые и индивидуально-теоретические занятия; - восстановительные мероприятия; - участие в соревнованиях; - инструкторская и судейская практика;
Методическое обеспечение	- Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. - Официальные правила баскетбол. - Дидактические карточки, плакаты. - Руководство для судей. Механика судейства в баскетболе. - Интернет-обозреватель Internet Explorer.
Условия реализации	*Для очных занятий*

программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	- Спортивный зал, тренажерный зал. - Мячи баскетбольные. - Насос с иглой для надувания мячей. - Сетка для переноса и хранения мячей. - Баскетбольные щиты(дополнительные, навесные). - Жилетки игровые разного цвета. - Флажки разметочные с опорой. - Стойки для обводки. - Конусы. - Фишки. - Свисток судейский. - Секундомер. *Для заочных, дистанционных занятий и самообучения*: Персональный компьютер. Операционная система Windows. Установленный браузер. Доступ в интернет.	
Возможные риски и пути их преодоления при дистанционном обучении	Риски программы	Пути преодоления
	Отсутствие персонального компьютера у обучающихся для занятий в онлайн – режиме, просмотра видеоуроков.	Функция скачивания пройденного материал для просмотра на флешкарте, через телевизор, функция печати подробного описания урока для обучающегося.
	Отсутствие или дефицит знаний пользования ПК у обучающихся, следовательно - проблема с выполнением задания.	Создание подробных видеоинструкций, изложенных простым, доступным языком. Сетевое взаимодействие с другими курсами по обучению навыкам работы с ПК.

Образовательный продукт	Организация и проведение спортивных соревнований
Количество обучающихся	10-15 человек в одной группе Всего 2 игровых группы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» составлена в соответствии с:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 21.12.2012 года «Об образовании Российской Федерации».
- Конвенция о правах ребенка.
- Устава МАУДО «Центра детского творчества».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования и молодежной политики в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре от 04.09.2014 г. № 1726-р.
- Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Минобрнауки РФ ФГАУ «ФИ-РО»).
- Постановление от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 (Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей).

Данная общеобразовательная программа **физкультурно-спортивной направленности.** Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим

признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Программа «Баскетбол» предназначена для физкультурно-оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту. Данная программа предоставляет доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению отдельными элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей, приобретению теоретических сведений, а также навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Новизна. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятие спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, воли, целеустремлённости, укрепляют здоровье. Новизна программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка» игры в баскетбол, благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше обучающихся к занятиям по баскетболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Актуальность. Программа актуальна на сегодняшний день. Ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия баскетболом способствуют развитию у обучающихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы, что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры, количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно. Отличительной особенностью данной программы является упор на обучение и совершенствование технических приемов и тактических действий, развитие физических способностей, формирование знаний по теории и методике игры в баскетбол, что позволяет

достигнуть более высокого результата. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях сориентирует обучающихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Отличительной особенностью программы является – воспитание интереса к занятиям спорта, трудолюбия, обеспечение общей и специальной подготовки, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого результата.

Программа состоит из двух разделов:

1 раздел – «Общая и специальная физическая подготовка»;

2 раздел – «Техническая и тактическая подготовка».

Цель программы – формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств обучающихся через овладение техникой, тактикой игры в баскетбол и ее основными правилами.

Задачи:

Образовательные:

- формировать необходимые теоретические знания для игры в баскетбол;
- обучить технике и тактике игры;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях

Развивающие:

- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- повысить техническую и тактическую подготовку в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры.

Воспитательные:

- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность;
- формировать умения организации и судейства спортивной игры «баскетбол»;
- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом. **Программа** рассчитана на детей в возрасте от 10 до 17 лет.

Оптимальное наполнение групп: 10 - 15 человек.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы – **1 год**.

Формы и режим занятий: Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Модуль 1: 4 месяца-4 часа в неделю.

В разделе предусмотрено 2 часа на индивидуальные занятия.

Модуль 2: 5 месяцев -4 часа в неделю.

Формы и методы обучения: учебно-тренировочные занятия, товарищеские встречи, участие в соревнованиях, учебные занятия.

Планируемые результаты.

К концу освоения программы обучающиеся будут знать:

- историю возникновения баскетбола;
- гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви;
- правила техники безопасности при выполнении игровых действий;
- термины игры.
- основные правила игры;
- технические и тактические приемы игры.

К концу освоения программы обучающиеся погружаются в практики и смогут:

- выполнять упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, силы, координации, гибкости, выносливости (скоростной, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.
- выполнять элементы: передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой; ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой; выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча.
- выполнять индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.
- выполнять позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков.
- выполнять нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.

- выполнять двустороннюю игру по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).

Характеристика педагогического состава.

Педагог, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу: педагог дополнительного образования.

Стаж работы – нет требований, образование – педагогическое, квалификационная категория – нет требований, пройдено повышение квалификации по профилю программы.

Должностные обязанности в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

- реализация дополнительной программы;
- разработка и внедрение в образовательный процесс новых дидактических разработок;
- побуждение обучающихся к самостоятельной работе, творческой деятельности;
- информационное сопровождение обучающихся при выполнении творческих проектов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
Модуль 1. **Общая и специальная физическая подготовка**		68	15	53	Тестирование, организация и проведение спортивных соревнований по баскетболу, практические итоговые занятия
Модуль 2. **Техническая и тактическая подготовка**		80	11	69	
	ИТОГО	**148**	**26**	**122**	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК (в приложении).

СОДЕРЖАНИЕ ПО ТЕМАТИЧЕСКИМ РАЗДЕЛАМ

Модуль 1 «Общая и специальная физическая подготовка».

Задачи:

- изучение истории возникновения баскетбола;
- изучение гигиенических требований к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви;
- изучение основных правил игры;
- овладение следующими двигательными действиями: передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди;
- получение знаний правил игры, навыков простейшего судейства.

Планируемый результат.

К концу освоения 1-го модуля обучающиеся погружаются в практики и:

- знают историю возникновения баскетбола;
- знают гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви;
- знают правила техники безопасности при выполнении игровых действий;
- знают термины игры.
- знают основные правила игры,
- владеют следующими двигательными действиями: передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации;
- умеют выполнять упражнения, направленные на развитие всех физических качеств;
- умеют выполнять упражнения на снарядах, тренажерах, спортивные игры.

Учебно-тематический план 1 модуль.

№ п/п	Название темы	теория	практика	всего
1.	Вводное занятие.	2	-	2
2.	Техника безопасности. Введение.	4	-	4
3.	Контрольные нормативы.	2	10	12
4.	Общая физическая подготовка.	2	18	20
5.	Специальная физическая подготовка.	2	16	18
6.	Индивидуальная работа.		2	2
7.	Соревнования.	-	6	6
8.	Аттестация обучающихся.	1	1	2
9.	Итоговое занятие.	2	-	2
Итого:		**15**	**53**	**68**

Содержание модуля.

Тема 1. Вводное занятие. Знакомство с Центром детского творчества. Введение в образовательный раздел. Общие требования безопасности при проведении занятий. Специальное оборудование для занятий. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Гигиенические знания и навыки. Форма одежды для занятий. Противопоказания. Тестирование.

Тема 2. Техника безопасности. Введение. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила безопасности при выполнении игровых действий. История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Терминология в баскетболе.

Тема 3. **Контрольные нормативы.** Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60м. Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выталкиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Подвижные игры и эстафеты с мячами.

Тема 4. **Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, координационных, скоростно-силовых. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. *Легкоатлетические упражнения*. Бег с ускорениями до 20 метров. Низкий старт и стартовый разбег до 60 метров. Эстафетный бег с этапами до 40 метров. Бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. *Подвижные игры*: «Гонка мячей», «Салки», «Метко в цель», « Подвижная цель», эстафеты с мячами, с прыжками чехардой, «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Мяч среднему».

Тема 5. **Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках до 30 метров, с постоянным изменением исходных положений; стойка баскетболиста лицом, боком, и спиной к стартовой линии; сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом. Упражнения для развитие быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках до 30 метров, с постоянным изменением исходных положений; стойка баскетболиста лицом, боком, и спиной к стартовой линии; сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом. Бег с остановкой и с резким изменением направления. Челночный бег. Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной, вперёд, правым, левым боком, приставным шагами. То же с набивными мячами в раках. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, повороты на 360 градусов, имитация передачи и т.д. То же но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Тема 6. Индивидуальная работа.

Тема 7. Соревнования. Техника безопасности при участии в соревнованиях. Принимать участие в 3 соревнованиях.

Тема 8. Аттестация обучающихся. Тестирование. Итоговая игра в баскетбол.

Тема 9. Итоговое занятие.

Контрольные нормативы.

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4м	Бег 30 метров	Бег 1000 метров
5	190	6,2	4,9	4,10
4	180	6,5	5,2	4,20
3	170	6,7	5,4	4,30

Модуль 2 «Техническая и тактическая подготовка».

Задачи:

- обучить технике и тактике игры;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях
- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- повысить техническую и тактическую подготовку в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры.
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность;
- формировать умения организации и судейства спортивной игры «баскетбол»;
- формировать потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

Планируемый результат

К концу освоения 2-го модуля обучающиеся погружаются в практики и:

- знают технические и тактические приемы игры.

- выполняют гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви;
- владеют следующими двигательными действиями: ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди;
- получат знания правил игры;
- получат навыки простейшего судейства;
- выполняют упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц;
- выполняют спортивные элементы: передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений; удары по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча; выбивание мяча ударом ногой и ловля катящегося мяча.
- выполняют индивидуальные и простые групповые тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.
- выполняют позиционное нападение без изменений и с изменением позиций игроков.
- выполняют нападение в игровых заданиях с атакой и без атаки ворот.
- выполняют двустороннюю игру по упрощенным правилам (с уменьшенным составом команд).
- ощущают потребность в систематических занятиях баскетболом;
- повысят уровень общей физической подготовки;

Учебно-тематический план 2 модуль.

№ п/п	Название темы	теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	-	2
2.	Контрольные нормативы.	2	12	14
3.	Техническая подготовка.	2	22	24
4.	Тактическая подготовка.	2	22	24
5.	Индивидуальная работа.		2	2
6.	Соревнования.	-	10	10

7.	Аттестация обучающихся.	1	1	2
8.	Итоговое занятие.	2	-	2
Итого:		**11**	**69**	**80**

Содержание модуль.

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

Тема 2. Контрольные нормативы. Бег с остановкой и с резким изменением направления. Челночный бег. Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной, вперёд, правым, левым боком, приставным шагами. То же с набивными мячами в раках. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, повороты на 360 градусов, имитация передачи и т.д. То же но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов. Выпрыгивание из исходных положений стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см. Спрыгивание с возвышенности 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгивание вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Разнообразные прыжки со скакалкой, прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты. Прыжки с места различными способами.

Тема 3. Техническая подготовка. *Овладение техникой передвижений: остановки, повороты и стойки.* Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. *Техника ведения мяча*. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. *Техника передачи мяча*. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой

мест, в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника. *Техника бросков мяча*. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия. Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тема 4. Тактическая подготовка. *Тактика нападения*. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрый прорыв (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». *Тактика защиты*. Личная защита (1:1). Зонная защита. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. *Тактика нападения*. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков « Отдай мяч и выйди». Тактика защиты. *Тактика защиты*. Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двухсторонняя игра. Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Тема 5. Индивидуальная работа.

Тема 6. Соревнования. Техника безопасности при участии в соревнованиях. Принимать участие в 5 соревнованиях.

Тема 7. Аттестация обучающихся. Тестирование. Итоговая игра в баскетбол.

Тема 8. Итоговое занятие.

Контрольные нормативы.

оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передача мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22

3	9	7	21	16

Штрафные броски выполняются по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подаёт игроку его партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч ведёт его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнения выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удалённых точек, по 2 с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углом 45 градусов и 90 градусов к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадает в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадёт в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Методическое обеспечение образовательной программы.

1. Программа основана на использовании общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности; основными принципами специальной физической подготовки являются: сбалансированное развитие физических качеств, сопряженность, опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

2. Для стимулирования деятельности обучающихся используются активные методы обучения, воспитания и контроля. Все разделы программы объединяет игровой и соревновательный методы проведения занятий. Данные методы придают образовательному процессу привлекательную форму, облегчают процесс запоминания и освоение материала, повышают эмоциональный фон занятий.

3.Технические приемы с мячами выполняются после освоения техники данного технического приема. При обучении тактическим и техническим действиям используются методы подводящих упражнений, метод расчлененного разучивания, метод целостного упражнения.

4.Обучение техническим и тактическим элементам осуществляется на занятиях и вне занятий, при индивидуальной работе над движениями, чтобы помочь каждому ребенку. При этом необходимо учитывать возраст ребенка, его физиологические особенности, состояние опорно-двигательного аппарата и физическую подготовленность.

5.Принцип доступности позволяет ребенку принимать участие в различных видах деятельности, ему более интересной: в соревнованиях, товарищеских встречах, организации соревновательной деятельности, судействе, контрольных играх.

Для повышения интереса занимающихся баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изученных действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Материально- техническое обеспечение.

- Мячи баскетбольные;
- Насос с иглой для надувания мячей;
- Сетка для переноса и хранения мячей;
- Баскетбольные дополнительные кольца;
- Жилетки игровые разного цвета;
- Флажки разметочные с опорой;
- Стойки для обводки;
- Конусы;
- Фишки;
- Свисток судейский;
- Секундомер.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Список используемой литературы.

1. А.Н. Каинов. «Организация работы спортивных секций в школе». Программы, рекомендации. Издательство «Учитель» 2010 г.

2. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.

3. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003г.

4. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.

5. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

Приложение

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1 модуль Сентябрь	Лекция. Практическое занятие	4	Знакомство с обучающимися. От и ТБ. Санитарно-гигиенические требования на занятиях.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Опрос
2		Практическое занятие	4	Вводное занятие**.** Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила поведения в спортивном зале.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Опрос
3		Практическое занятие	4	Места занятий и их оборудование.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
4		Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
5		Практическое	2	Общая физическая подготовка	п.Сосьва,	Контрольные

		занятие			ул.Школьная, д.3	упражнения
6	Октябрь	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
7		Практическое занятие	4	Баскетбол. Сущность игры и история развития в мире, России.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Соревнование
8		Практическое занятие	4	Баскетбол. Сущность игры и история развития в мире, России.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
9		Занятие - тренировка	4	Баскетбол. Сущность игры и история развития в мире, России.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
10	Ноябрь	Комбинированное занятие	4	Техника игры.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Соревнование
11		Комбинированное занятие	4	Техника игры.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения

12		Комбинированное занятие	4	Техника игры.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
13		Занятие - тренировка	4	Прием и передачи мяча.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
14	Декабрь	Занятие-соревнование	4	Тактика игры.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
15		Занятие-соревнование	4	Тактика игры.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
16		Занятие-соревнование	4	Учебная игра.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
17		Открытое занятие	4	Итоговое занятие	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Соревнование
18	2 модуль Январь	Лекция, беседа	4	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Правила поведения в спортивном зале.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Опрос, тесирование.

19		Практическое занятие	4	Места занятий и их оборудование.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
20		Практическое занятие	4	Контрольные нормативы.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
21	Февраль	Практическое занятие	4	Контрольные нормативы.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
22		Практическое занятие	4	Контрольные нормативы.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
23		Занятие - тренировка	4	Техническая подготовка.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
24		Комбинированное занятие	4	Техническая подготовка.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Соревнование
25	март	Комбинированное занятие	4	Техническая подготовка.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Соревнование
26		Занятие-	4	Техническая подготовка.	п.Сосьва,	Контрольные

		соревнование			ул.Школьная, д.3	упражнения
27		Занятие - тренировка	4	Техническая подготовка.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
28		Занятие - тренировка	4	Техническая подготовка.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
29		Занятие - тренировка	2	Тактическая подготовка.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
30	Апрель	Практическое занятие	4	Тактическая подготовка.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Соревнование
31		Практическое занятие	4	Тактическая подготовка.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Соревнование
32		Практическое занятие	4	Тактика игры.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
33		Практическое занятие	4	Тактика игры.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения

34		Практическое занятие	2	Тактика игры.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Контрольные упражнения
35	Май	Практическое занятие	4	Учебная игра.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Соревнование
36		Практическое занятие	4	Учебная игра.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Соревнование
37		Практическое занятие	4	Учебная игра.	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Соревнование
38		Практическое занятие	4	Соревнования по баскетболу	п.Сосьва, ул.Школьная, д.3	Соревнование