

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»
(МБОУ СОШ №4)**

СОГЛАСОВАНО:

Методическим (педагогическим) советом
Протокол №1
от «03» июня 2023 год

УТВЕРЖДЕНО:



приказом директора МБОУ СОШ №4
от «08» июня 2023 г. № 104-ОД
В.М. Репский

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся 11-16 лет
Срок реализации программы: 1 год (68 часов)

Автор - составитель:
Дуда Елена Валерьевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Нормативная база

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» написана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации №882, Министерства просвещения Российской Федерации №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/046 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Уставные и локальные акты организации.

Актуальность программы

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у учеников в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья,

мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у учащихся в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-16 лет и реализуются в течение учебного года.

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Бег, выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжках, вырывать и выбивать мяч, укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

- от простого к сложному;
- от частного к общему;
- с использованием технологий личносно;
- ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Направленность программы

Направленность программы «Баскетбол»-физкультурно-спортивная.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школах. Благодаря этому ученики могут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Уровень освоения программы

«Стартовый уровень» программы предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Новизна программы

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы детей формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Адресат программы

Программа «Баскетбол» рассчитана на учащихся средней и старшей школы, возраст детей 11-16 лет, интересующихся баскетболом. Дети этого возраста способны на высоком уровне усваивать технику игры в баскетбол.

Срок реализации образовательной программы рассчитан на 1 год обучения. Этот год направлен на знакомство со спортивной игрой, приобретением основных навыков, применения различных техник и приемов.

Программа рассчитана на 68 учебных часа в год, количество часов в неделю – 2, две группы. Количество занимающихся в каждой группе 10-15 человек. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации.

Заниматься в секции могут школьники, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Основная задача руководителя спортивной секции – всестороннее развитие учащихся в процессе овладения физической культурой. Она решается руководителем секции на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Руководителем секции систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием детей и выявление признаков утомления и перенапряжения.

В процессе обучения школьникам прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Цель и задачи программы

Цель программы - расширение и совершенствование навыков и умений игры в баскетбол.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Условия реализации программы

Форма организации занятий – групповая. Обучение учащихся проводится 1 раз в неделю по 2 академических часа.

По форме занятия – групповые, преимущественно с одновозрастным составом. Условием успешной организации занятий является их оптимальный темп, обеспеченный сменой различных видов деятельности, чередованием активных и пассивных форм занятия.

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

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

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

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создавать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнения;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Планируемые результаты

Учащиеся должны знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Личностные результаты:

-воспитание Российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

-в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;

-развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

-формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

-способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

-умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

-способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Формы подведения итогов реализации программы

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Формы и методы, используемые для организации обучающегося процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;

- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;

- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов учащихся, участие в школьных и городских соревнованиях.

Запланированные воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Педагог дополнительного образования, 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. Форма подведения итогов: начальная, промежуточная, итоговая. Журнал оценки результатов.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	Развитие баскетбола в России	1
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка	30
4.	Основы техники и тактики игры	30
5.	Контрольные игры и соревнования	6
Итого:		68

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

месяц	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
сентябрь	Развитие баскетбола в России	Теор.	1
сентябрь	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Теор.	1
В течении года			
Общая и специальная физическая подготовка			
3	Единая спортивная классификация. ОФП	Теор. ОФП	1
4	Совершенствование техники передвижения при нападении	Техн.	1
5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча	Такт.	1
6	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1
7	Костно- мышечная система, её строение, функции. Техника передвижения приставными шагами	Теор. Техн.	1
8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча	Такт.	1
9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра	Такт. Интегр.	1
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка - СФП	Техн. СФП	1
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча	Такт.	1
13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра	Такт. Интегр.	1
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жёсткого сопротивления	Теор. Техн.	1
15	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход»	Такт.	1
16	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра	Интегр.	1
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	1

19	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения	Такт.	1
20	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга	Такт.	1
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	1
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	1
23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	1
24-25	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2
26	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	1
27	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жёсткого сопротивления	Техн.	1
28	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра	Такт. Интегр.	1
29	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	1
30	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага	Теор. ОФП Техн.	1
31-32	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита	Такт.	2
Основы техники и тактики игры			
33	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов	Такт. Интегр.	1
34	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча	Теор. Техн.	1
35	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра	Техн. Интегр.	1
36-37	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	2

38	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения	Теор. Техн.	1
39	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	Такт.	1
40	Многokратное выполнение технических приёмов и тактических действий	Интегр.	1
41	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра	Такт. Интегр.	1
42	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча	Теор. ОФП Техн.	1
43	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры	Такт.	1
44	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра	Такт. Интегр.	1
45	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку	Теор. СФП Техн.	1
46	Контрольные испытания. Учебная игра	Контр. Интегр.	1
47	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра		1
48	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении	Такт.	1
49	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Интегр.	1
50-51	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	2
52	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола	Теор. СФП Техн.	1
53	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий	Такт.	1
54	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств	Интегр.	1
55	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приёмов в различных сочетаниях	Теор. ОФП Техн.	1
56	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приёмов.	Техн. Интегр	1

	Учебная игра		
57	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка»	Теор. Интегр.	1
58	Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону. Техника овладения мячом	Техн.	1
59	Противодействия взаимодействию трёх игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	1
60	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных)	Интегр.	1
61	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами	Теор. Интегр. Техн.	1
62	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	Такт.	1
Контрольные игры и соревнования			
63	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра	Теор. Интегр.	1
64	Совершенствование техники ведения мяча	Техн.	1
65	Учёт в процессе спортивной тренировки. ОФП	Теор. ОФП	1
66	Правила игры и методика судейства. Учебная игра	Теор. Интегр.	1
67	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1
68	Правила игры и методика судейства. Учебная игра	Теор. Интегр.	1
	Итого:		68

Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно- тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства учащихся, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки учащихся.

Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи педагог может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не

нарушая общих подходов. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 11-16 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

Материал программы дается в трех разделах:

- основы знаний;
- общая и специальная физическая подготовка;
- техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы дополнительного образования по баскетболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;

- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;

- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Темы программы:

Развитие баскетбола в России История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование

техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы, занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического совершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде

Ученик будет:

Знать:

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.

- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Система контроля результативности программы

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1. Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2. Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3. Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель

4. Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания. Соревнования.	Декабрь Май
--	---	----------------

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (октябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы. Формы подведения итогов реализации программы: Способы проверки:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов

Материально-техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной массы
9. Насос ручной со штуцером

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Период реализации	Дата начала	Дата окончания	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2023	31.05.2024	34	68	3 раза в неделю.

Информационные источники

1. В.И. Лях, Л.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов
2. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Ю.М.Портнов и др.
3. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол
4. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера
5. Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта.
6. Чернова К. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Методические рекомендации для тренеров

7. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе
8. Е.Р. Яхонтовом. Юный баскетболист: пособие для тренеров
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособие для учителя
10. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
11. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
12. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.