Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования»

Рассмотрено
на заседании
методического совета
Протокол «26» июня 2023 г. № 6

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦДО»
_____ / Е.А. Смелякова/
Приказ №144 – од от «27» июня 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 9-16 лет
Срок реализации программы: 1год
Объем 648 академических часов

Автор - составитель программы:
Ямов Павел Николаевич,
педагог дополнительного образования
соответствие занимаемой должности.

пгт. Кондинское
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение:

Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма.

1.1. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 г.

-Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 N 329-ФЗ;

- Федеральный закон Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011г.;

- Указ Президента Российской Федерации от 01.12.2016 № 642 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 апреля 2016 г. № 317 «О реализации Национальной технологической инициативы» (в ред. от 24.07.2020);

- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ

Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196); - «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».

- Концепция развития системы дополнительного образования детей Ханты-Мансийского автономного округа – Югры до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

- Действующие Официальные правила Баскетбола 2014 ФИБА;

- Действующая Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК); определяющая условия и требования к спортивной подготовке в соответствии с Федеральным стандартом по спортивной подготовке.

1.2. Направленность: спортивно-оздоровительная

1.3. Актуальность программы

Баскетбо́л (англ. *basket* — корзина, *ball* — мяч) — спортивная командная игра с мячом. Баскетбол входит в программу Олимпийских игр с 1936 года. В России баскетбол является одной из популярных спортивных игр. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с экономической доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека.

Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами

укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма. Эффективность воспитания зависит от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания. Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей, и девушек.

1.4. Цель программы:

Формирование у обучающихся устойчивых потребностей к здоровому образу жизни, разностороннего физического развития и становления социально-активной личности средствами баскетбола.

1.5. Задачи программы:

Предметные/обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры баскетбол;
- обучить тактическим действиям игры баскетбол;

Метапредметные / Развивающие:

- повысить техническую и тактическую подготовленность игры в баскетбол;
- совершенствовать навыки и умения игры баскетбол.
-обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Личностные/воспитательные:

- формировать потребности к ведению здорового образа жизни

Оздоровительные:

- развивать физические качества
- вести здоровый образ жизни

1.6. Отличительная особенность программы:

- **Естественность движений**. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

- **Коллективность действий**. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

- **Соревновательный характер**. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

- **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

- **Высокая эмоциональность**. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

- **Самостоятельность действий**. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

- **Этичность игры**. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

1.7. Характеристика программы:

Программа состоит из образовательных модулей:

Программа предусматривает как **групповое обучение** – (4 группы, численный состав группы – 7 человек), так и **занятия индивидуальные** (или небольшой группой**,** 4 - 6 человек). В настоящее время согласно Концепции развития дополнительного образования детей в ХМАО - Югре до 2030 года, работа по выявлению, поддержке и развитию одарённых детей, является

одним из приоритетных направлений, в связи с этим, предполагаются занятия по индивидуальному образовательному маршруту или малыми группами.

Программа состоит из образовательных модулей:

1 уровень «Мы тренируемся» - рассчитан на групповое обучение 1 группа 7 человек, занятия 2 раза в неделю по 2 часа. 144 часа в год. (3 группы -432 часа в год).

2 уровень «Я тренируюсь» - рассчитан на обучение в малых группах.

1 группа 6 человек занимается 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

1 группа 5 человек занимается 1 раз в неделю 2 часа, 72 часа в год.

1.8. Адресат программы:

Программа рассчитана на обучающихся 9-16 лет (2-8 классы), мотивированных на получение знаний и навыков здорового образа жизни, разностороннего физического развития и участие в соревновательных мероприятиях.

В связи с тем, что в детском и юношеском возрасте организм человека находится еще в стадии формирования, физические упражнения могут иметь как положительное, так и отрицательное воздействие. Поэтому для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать: возрастные особенности формирования организма детей, подростков и юношей; закономерности и этапы развития нервной, вегетативной и мышечной систем, а также их взаимодействие в процессе занятий баскетболом.

В педагогике школьный возраст принято разделять на младший подростковый и юношеский.

Младший возраст. Существует такое понятие - «биологический возраст», что означает достигнутый к определенному моменту уровень морфологического и функционального развития организма. Установлено, что темп индивидуального развития детей неодинаков, хотя у большинства детей темпы развития соответствуют возрасту. Вместе с тем в любой возрастной

группе есть дети, которые опережают сверстников в развитии или отстают от них. Число таких детей относительно невелико, но этот факт необходимо учитывать при подготовке юных баскетболистов.

Подростковый возраст - основная особенность, подросткового возраста связана с процессом полового созревания, развертывающимся именно в это время. Он характеризуется значительными перестройками и интенсивным развитием всех физиологических систем организма подростка. В этот период подростки, не имеющие специальной подготовки, медленнее и с большим трудом, чем в младшем школьном возрасте овладевают новыми формами движений. Происходят значительные изменения в психике. Наблюдается высокая эмоциональность, неуравновешенность, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей, появление так называемого чувства взрослости. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мыши туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

Юношеский возраст характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом юношей и девушек функционального уровня взрослого человека. В целом организм юношей и девушек в 16-17 лет созрел для выполнения больших тренировочных нагрузок, направленных на достижение высоких спортивных результатов и баскетбольного мастерства. Структура занятий физическими упражнениями в значительной степени определяется типичными изменениями работоспособности занимающихся. В динамике работоспособности выделяют фазы рабочих сдвигов, фазу врабатываемости, фазу относительно устойчивой высокой работоспособности, фазу снижения работоспособности. Эти сдвиги отражают сложившийся характер функционирования организма в процессе двигательной деятельности и поэтому имеют силу биологических закономерностей, проявляясь, так или

иначе, в любом занятии физическими упражнениями. В соответствии с принципами управления нагрузкой на занятиях необходимо обеспечить постепенную активизацию функций организма «врабатывание» (в подготовительной части), использовать повышенную работоспособность для решения главных задач и достижения достаточного эффекта усвоения навыков (в основной части), нормализовать функциональную активность организма и создать благоприятные предпосылки для переключения на последующую деятельность (в заключительной части).

Физические упражнения формируются с учетом возрастных особенностей. Целесообразность применения каких-либо упражнений определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому выбираются и применяются определённые упражнения для решения основных задач физической культуры и спорта

- укрепление и сохранение здоровья.

-оптимальное развитие физических качеств.

Разнообразные физические упражнения условно разделяют на четыре основные группы. *К первой группе* относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д. *Во вторую группу* входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития спортсмена. *В третью группу* входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для обучения и развития физических качеств. *К четвертой группе* относят подвижные игры.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы. Строить подготовку у занимающихся необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. В одном возрастном периоде прогрессирует сила,

в другом выносливость и т.д. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и тренер должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

1.9. Объем программы: 648 академических часов:

№ п/п	Уровень	Академических часов		Сроки реализации в учебном году	Количество часов в неделю/ всего недель
		На 1 группу	На все группы		
1	«Мы тренируемся»	144	432	12 сентября – 12 июня	4/36
2	«Я тренируюсь»	144 72	216	12 сентября – 12 июня	4/36 2/36
	Всего		648		

1.10. Форма и режим занятий:

Занятия проводятся:

- в очном формате

Формы очной организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (7 человек), малыми группами (4-6 человека) и индивидуально. Основной принцип обучения – коллективная и индивидуальная учебно-тренировочная работа, а форма обучения – учебно-тренировочное занятие. Данные занятия проходят в очной форме.

Программа предполагает **следующий принцип организации обучения**:

1.11. Уровень освоения программы: *разноуровневый*

I уровень «Мы тренируемся» - базовый. Освоение технических и тактических элементов игры.

II уровень «Я тренируюсь» - углублённый. Обучение индивидуальной технике.

1.12. Планируемые результаты

Предметные результаты:

Будут знать:

- технические приёмы и правила игры;
- тактические действия игры;
- приёмы и методы самоконтроля при самостоятельных занятиях.

Будут уметь:

-выполнять технические приёмы в игре;

-выполнять тактические действия в игре;

-применять приёмы и методы самоконтроля при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Будут владеть:

-Основами техники и тактики игры в баскетбол;

Личностные результаты освоения программы обучающимися:

-потребность к ведению здорового образа жизни

-укрепление общего здоровья, обучающегося;

Будут проявлять:

-устойчивый интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни;

Метапредметные результаты освоения программы обучающимися:

- овладение широким кругом двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической,
- тактической и психологической подготовки;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Будут развиты:

-умения соблюдать технику безопасности при занятиях спортивными играми;

-умения соблюдать правила личной гигиены;

-умения играть в подвижные игры.

1.13. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы на всех

этапах подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- объёма и интенсивности тренировочных нагрузок;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль занимающегося. Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, а также физической, технической и психологической подготовленностью.

В образовательном процессе будут использованы следующие виды и методы контроля успешности освоения обучающимися программы «Баскетбол»:

Текущий контроль с целью непрерывного отслеживания уровня усвоения материала, выполнения учебно-тренировочной работы и стимулирования обучающихся. Для реализации текущего контроля при объяснении теоретического материала преподаватель обращается к учащимся с вопросами и короткими заданиями. А при выполнении практических работ преподаватель контролирует и оценивает качество выполняемых упражнений. Результатом будет уверенное выполнение обучающимися технических приёмов игры баскетбол.

Промежуточный контроль Результатом будет уверенное выполнение обучающимися технических приёмов в учебно-тренировочной игре.

Итоговый контроль умение применять обучающимися освоенных знаний, умений и навыков в соревновательной обстановке.

Обратная связь с обучающимся осуществляется в индивидуальном порядке. Самостоятельная работа и взаимодействие с преподавателем осуществляется очно на учебно-тренировочном занятии.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

2.1. Учебный план

Уровень 1. «Мы тренируемся»

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практ.	
1.	Вводное занятие.	2	2		опрос
2	Теоретическая подготовка.	5	3	2	Опрос, тестирование
3	Общая физическая подготовка.	28	6	22	Контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка.	28	6	22	Контрольные упражнения
5	Техническая подготовка.	30	8	22	Контрольные упражнения
6	Тактическая подготовка.	18	4	14	Контрольные упражнения
7	Контрольные нормативы.	10	3	7	тестирование
8	Учебные игры, участие в соревнованиях.	20		20	Учебная игра
9	Аттестация обучающихся.	3		3	тестирование
	Всего	144	32	112	

Уровень 2. «Я тренируюсь»

№	Наименование раздела	Количество часов	Формы контроля

п/п		всего	теория	практ.	
1.	Вводное занятие.	2	2		опрос
2	Теоретическая подготовка.	4	4		Опрос, тестирование
3	Общая физическая подготовка.	32	6	26	Контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка.	32	6	26	Контрольные упражнения
5	Техническая подготовка.	38	12	26	Контрольные упражнения
6	Тактическая подготовка.	26	2	24	Контрольные упражнения
7	Контрольные нормативы.	10		10	тестирование
	Всего	144	32	112	

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практ.	
1.	Вводное занятие.	2	2		опрос
2	Теоретическая подготовка.	2	2		Опрос, тестирование
3	Общая физическая подготовка.	20	2	18	Контрольные упражнения
4	Специальная физическая подготовка.	16	2	14	Контрольные упражнения
5	Техническая подготовка.	20	2	18	Контрольные упражнения
6	Тактическая подготовка.	10	2	8	Контрольные упражнения
7	Контрольные нормативы.	2		2	тестирование
	Всего	72	12	60	

Содержание программы.

Здоровый образ жизни и здоровье человека

Понятие о здоровом образе жизни, его элементах. Определение понятия «здоровье», критерии здоровья, признаки здоровья и здорового образа жизни. Зависимость состояния здоровья и образа жизни от условий проживания, климато - географические и социальные факторы.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Юношеские разряды по баскетболу.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях

спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка – ОФП включает разностороннее воспитание физических качеств ребенка, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в спортивной игре. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, в комплексном развитии физической работоспособности.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых

ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Вышеперечисленные упражнения могут выполняться с предметом (скакалкой, гимнастической палкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами) и без предмета.

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Метание мячей различного веса и объема, на точность, дальность, быстроту.

Упражнения для развития быстроты:

Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Бег с ускорением. Рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте и продвигаясь вперед, назад.

Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития координации:

Разнонаправленные движения рук и ног. Челночный бег. Броски и ловля малых мячей разными способами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в длину, высоту, через препятствия, планку, перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная подготовка – СФП представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в играх с элементами баскетбола; она направлена на максимально возможное развитие способностей.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска:

Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Имитация броска с амортизатором. Метание мячей различного веса и объема, на точность,

дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревку на точность попадания.

Упражнения для развития игровой ловкости:

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Технико-тактическая подготовка

Технико-тактическая подготовка представляет собой более или менее совершенные способы выполнения соревновательных действий, и является формой объединения всей совокупности данных действий в процессе достижения соревновательной цели.

Упражнения, подготавливающие к обучению техники передачи – ловли мяча:

Бросание мяча вверх и ловля его одной или двумя руками. Бросание мяча вниз перед собой и ловля его одной и двумя руками. Перебрасывание мяча партнеру удобным для детей способом, одной и двумя руками. Бросание мяча вверх с ударом вниз об пол и ловля его двумя руками. Бросание мяча вверх перед собой с хлопком и ловля его. Удары мячом об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его. Ходьба с

подбрасыванием мяча и ловлей его двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди в стенку и ловля его. Передача мяча в шеренге и по кругу. Передача мяча двумя и одной рукой друг другу в паре.

Упражнения, подготавливающие к ведению мяча:

Удары мячом об пол одной рукой и ловля его двумя руками стоя и при ходьбе. Удары мяча об пол правой рукой и ловля левой рукой, и наоборот. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Отбивание мяча на месте правой и левой рукой. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с последующей передачей мяча двумя руками произвольным способом. Чередование подбрасывания мяча с ударами об пол. Ведение мяча, ударяя ладонью по нему (произвольным способом). Ведение мяча, остановка шагом и передача мяча. Ведение мяча вокруг себя. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения.

Упражнения, подготавливающие к броску мяча в корзину:

Перебрасывание мяча через сетку натянутую выше головы ребенка (произвольным способом). Метание мяча в обруч, расположенный на полу, с расстояния 2-2,5 метра, снизу, сверху и из-за головы. Удары мячом об пол и броски его в баскетбольный щит. Бросок мяча в корзину, бросок мяча в корзину стоящую на полу, удобным для детей способом.

Техника нападения

Техника передвижения:

Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках чередования спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание

способов передвижения. Повороты, стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками.

Техника владения мячом:

Держание мяча обеими руками. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча одной рукой и двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами.

Передачи мяча двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой от плеча, передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола, передачи двумя руками снизу. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5-6 м). Встречные передачи в движении (в колоннах). Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых, полусогнутых, прямых ногах). Сочетание приемов (ловля-передача-поворот).

Ведение мяча с высоким отскоком на месте. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий. Ведение мяча с переводом на другую руку. Ведение мяча с синхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами.

Броски мяча с места. Броски мяча двумя руками от груди. Броско мяча одной рукой от плеча, двумя руками снизу. Броски мяча одной рукой от плеча с вращением мяча. Броски двумя руками

снизу и двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча перечисленными способами с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Броски мяча с последующим движением за броском. Броски мяча перечисленными способами после ведения. Сочетание приемов (передача-ведение-бросок). Броски с точек.

Техника защиты.

Техника передвижения:

Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Стойка защитника со ступнями ног на одной линии. Положение рук. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед, спиной вперед. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Сочетание способов передвижений с остановками. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Техника овладения мячом:

Перехват мяча при передаче. Перехват передачи, выполненной поперек поля, неподвижно стоящим нападающим. Перехват передачи, выполненной вдоль поля, неподвижно стоящим нападающим.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия

Действия без мяча:

Выбор способа передвижения в зависимости от направления и скорости перемещения. Применение сочетаний изученных способов передвижений целью освобождения от опеки защитника. Выход на свободное место для получения мяча навстречу партнеру с мячом, в сторону от партнера с мячом.

Действия с мячом:

Применение изученных способов ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Применение поворотов с

целью укрывания мяча противника. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости расстояния и направления. Определение момента для выполнения передачи зависимости от действий партнера нападающего и защитника. Определение игровой ситуации, целесообразной для применения ведения мяча и выбор направления ведения мяча. Выбор способа выполнения броска мяча в корзину (из числа изученных) зависимости от: места расположения игрока по отношению к кольцу и способа перемещения.

Групповые действия:

Взаимодействие двух игроков «Передай мяч и выходи». Взаимодействие трех игроков - «треугольника».

Командные действия:

Командные действия в нападении по принципу выбора свободного мест применением взаимодействия «передай мяч и выходи» и «треугольник».

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча**.** Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Выбор в применение изученных способов передвижений и их сочетаний в зависимости от направления и скорости передвижения нападающего. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.

Групповые действия:Взаимодействие двух защитников (подстраховка).

Командные действия:

Переключение от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону разбор игроков). Личная система защиты на своей половине поля.

Игры, подводящие к баскетболу:

«Мяч капитану», «Борьба за мяч». Задания в игре, основанные на пройденном материале, по технике тактике. Например: игра без ведения мяча. Выполнение бросков в корзину только определенным способом. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину. До атаки корзины выполнить определенно количество передач мяча.

Техника нападения.

Техника передвижения:

Стойка в сочетании с передвижениями. Ходьба, бег приставными шагами с поворотами на 180 и 360°. Прыжки толчком одной ноги с короткого разбега (доставание края щита двумя руками). Прыжки толчком двумя ногами с места. Остановка в медленном беге. Остановка в среднем беге. Остановка в беге по прямой, с изменением направления. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения. Сочетание способов передвижений с техническими приемами.

Техника владения мячом:

Ловля двумя руками высоко летящего мяча. Ловля одной рукой высоко летящего мяча. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. То же одной рукой. Ловля изученными способами быстро летящего мяча. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Передача мяча одной рукой отскоком от пола. Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Передача мяча из рук в руки. Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении - два шага-передача-остановка-поворот-ловля.

Ведение мяча левой и правой рукой с изменением скорости. Ведение мяча без зрительного контроля (высокое). Ведение мяча с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног. Ведение и

передача из рук в руки. Пятнашки с ведением. Ведение мяча с использованием зрительных ограничений. Сочетание приемов ведение-остановка прыжком-поворот-передача.

Броски мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху. Броски мяча в движении. Броски одной рукой сверху в прыжке (с места и в движении). Броски перечисленными способами со средних дистанций, броски по направлению прямо перед щитом. Броски с сопротивлением защитника. Разнообразные исходные положения перед броском (стоя спиной к корзине, повернуться и бросить мяч). Броски левой и правой рукой. Штрафные броски. Соревнования в штрафных бросках (количество попаданий).

Техника защиты.

Техника передвижения:

Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперек площадки. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение Направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите.

Техника овладения мячом:

Выбивание мяча у игрока, двигающегося с ведением. Вырывание и выбивание мяча, двигаясь параллельно противнику. Перехват мяча при ведении. Противодействия защитника броску мяча в корзину (приближение к нападающему, сбивающие движения руками и т.д.).

Тактическая подготовка.

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Действия без мяча:

Выбор места при применении быстрого прорыва (в тыловой зоне, в средней части поля, в передовой зоне), при борьбе за отскочивший от щита мяч. Выход на свободное место от партнера с мячом. Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействий с партнером по команде.

Действия с мячом:

Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника. Применение изученных способов передач мяча и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Особенности применения ведения мяча при осуществлении быстрого прорыва. Выбор способа выполнения бросков мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приемов между собой и с финтами в игровых условиях.

Групповые действия:

Взаимодействие двух игроков с заслоном (внутренним и внешним) при позиционном нападении. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи» в процессе применения системы быстрого прорыва.

Командные действия:

Позиционное нападение с применением заслонов (внутреннего и внешнего). Системы быстрого прорыва (начало, развитие и завершение) длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

Выбор места для опеки игрока без мяча в зависимости от расположения игрока с мячом. Выбор места для опеки игрока без

мяча с целью противодействия получению мяча. Выбор места при овладении мячом, отскочившим от щита. Выбор момента и применение выбивания и перехватов мяча при ведении. Выбор момента и применение накрывания и отбивания мяча при бросках в корзину изученными способами. Действия одного защитника против двух нападающих при завершении быстрого прорыва.

Групповые действия:

Взаимодействие двух защитников против трех нападающих при позиционном нападении и при завершении быстрого прорыва. Взаимодействие двух игроков с переключением, отступание и проскальзывание.

Командные действия:

Организация командных действий против применения быстрого прорыва (в стадии начала, развития и завершения). Организация командных действий в процессе применения личной системы защиты.

Технико-тактическая подготовка.

Выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях. Сочетание выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, применительно к конкретному приему техники.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия

Действия без мяча:

Выбор места при применении быстрого прорыва (в тыловой зоне, в средней части поля, в передовой зоне), при борьбе за отскочивший от щита мяч. Выход на свободное место от партнера с мячом. Выбор места на площадке с целью обеспечения свободы действий и взаимодействий с партнером по команде.

Действия с мячом:

Применение изученных способов ловли мяча в зависимости от места расположения и действий защитника. Применение изученных способов передач мяча и их сочетание с финтами в зависимости от действий противника и расстояния до него. Применение изученных способов ведения мяча в зависимости от противодействия защитника. Особенности применения ведения мяча при осуществлении быстрого прорыва. Выбор способа выполнения бросков мяча в корзину в зависимости от расстояния до нее. Применение сочетаний изученных способов выполнения технических приемов между собой и с финтами в игровых условиях.

Групповые действия:

Взаимодействие двух игроков с заслоном (внутренним и внешним) при позиционном нападении. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи» в процессе применения системы быстрого прорыва.

Командные действия:

Позиционное нападение с применением заслонов (внутреннего и внешнего). Системы быстрого прорыва (начало, развитие и завершение) длинной передачей к щиту противника и вдоль боковой линии).

Тактика защиты.

Индивидуальные действия:

Выбор места для опеки игрока без мяча в зависимости от расположения игрока с мячом. Выбор места для опеки игрока без мяча с целью противодействия получению мяча. Выбор места при овладении мячом, отскочившим от щита. Выбор момента и применение выбивания и перехватов мяча при ведении. Выбор момента и применение накрывания и отбивания мяча при бросках в корзину изученными способами. Действия одного защитника против двух нападающих при завершении быстрого прорыва.

Групповые действия:

Взаимодействие двух защитников против трех нападающих при позиционном нападении и при завершении быстрого прорыва. Взаимодействие двух игроков с переключением, отступание и проскальзывание.

Командные действия:

Организация командных действий против применения быстрого прорыва (в стадии начала, развития и завершения). Организация командных действий в процессе применения личной системы защиты.

Технико-тактическая подготовка.

Выполнение упражнений для развития специальных физических качеств в различных сочетаниях. Сочетание выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств, применительно к конкретному приему техники с выполнением этого приема техники. Например: метание набивного мяча одной рукой от плеча, двумя руками из-за головы, передача мяча одной рукой от плеча. Чередование выполнения изученных технических приемов и способов в различных сочетаниях. Например: передача двумя руками от груди - ловя двумя руками на уровне груди-ведение-остановка-поворот назад-передача одной рукой от плеча-рывок-ловля в движении с последующим ведением к корзине-бросок в движении одной рукой сверху. Выполнение изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите в различных сочетаниях. Например: 1) выбор способа ловли мяча, ведение мяча с сопротивлением, выбор способа броска мяча в корзину; 2) ведение мяча, передача партнеру, заслон, участие в подборе мяча, отскочившего от щита; 3) нападение быстрым прорывом, переход к позиционному нападению после неудавшегося быстрого прорыва, переход к концентрированной

личной защите на своей половине площадки. Выполнение изученных приемов техники и способов их применения длительное время в различных сочетаниях (перемещения, броски, передачи, ловля). Выполнение изученных индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите длительное время. Эстафеты с применением приемов техники перемещений и владения мячом в различных сочетаниях. Учебные игры с использованием всего изученного объема технических приемов и тактических действий. Применение заданий в игре.

2.3.Воспитательная работа

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 объединении «Баскетбол» состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий. Педагог формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

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

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в спортивный центр;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- тематические беседы;

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, педагог может сделать вывод о сформированности у обучающихся необходимых качеств.

2.4. Условия реализации программы:

2.4.1. Материально-техническое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия проводятся в спортивном зале. При зале имеется раздевалки. Освещение зала соответствует нормам, установленным правилами соревнований (хорошее освещение, свет равномерный над всей площадкой, без прямого попадания в глаза). Помещение хорошо проветриваемое. Стены однотонные, не яркие. В спортивном зале имеется: баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, баскетбольные мячи. Так же имеется дополнительный инвентарь: скамейки, конусы, скакалки, шведские стенки, набивные мячи.

2.4.2. Оборудование:

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Колич.
1	Мяч баскетбольный	шт	8
2	Свисток штук	шт	1
3	Секундомер	шт	1

4	Скакалка	шт	
5	Мяч волейбольный	шт	4
6	Мяч футбольный	шт	1
7	Мяч для тенниса	шт	4
8	Эспандер лыжника	шт	2
9	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	шт	1

2.5. Кадровое обеспечение программы:

Обучение по программе «Баскетбол» ведет педагог Ямов Павел Николаевич, с высшим педагогическим образованием (Свердловский ордена «Знак Почёта» государственный педагогический институт – учитель физической культуры по специальности «Физическое воспитание», 30.06.1984 г., диплом МВ № 225703).

2.6. Информационное обеспечение.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

-Национальная информационная сеть «Спортивная Россия», http://www.infosport.ru

-Российская Спортивная Энциклопедия, http://www.libsport.ru/

-Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" . http://www.teoriya.ru/journals/.

-Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" http://www.teoriya.ru/fkvot/

-Научно теоретический журнал «Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта», http://lesgaft-notes.spb.ru/.

-Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту Российского государственного университета физической культуры и спорта, http://lib.sportedu.ru/

-Библиотека Сибирского государственного университета физической культуры,http://www.sibsport.ru/www/sibsport.nsf/0/5638BC150E2675F546256E62002384EB?opendocument

-Наука о тренерской работе (Abstracts), http://www-rohan.sdsu.edu/dept/coachsci/index.htm

-Энциклопедия по видам спорта http://www.infosport.ru/s

2.7. Методическое обеспечение программы

Формы занятий по баскетболу определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера, согласно расписания, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Методы обучения, используемые в программе:

- *словесные методы* – методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;

- *наглядные методы* применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;

- *практические методы*: метод упражнений, игровой и соревновательный методы.

Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

2.8. Программное обеспечение

Онлайн пакет офисных продуктов	https://docs.google.com	Требуется регистрация

Онлайн сервис для проведения видеоконференций	https://meet.google.com/	Требуется регистрация
Электронно-образовательные ресурсы		
Видеохостинг	https://www.youtube.com/	Не требуется регистрация, доступ по ссылке

2.9. Информационные источники

1. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.

2.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.

3.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. М., 1984.

4.Баскетбол. «Физкультура и спорт» 1976 г. Под общей редакцией доцента Н.В. Семашко 263 с.

5.Баскетбол. Игра и обучение. Ф Линдберг. Издательство «Физкультура и спорт». г.Москва, 1971г.278с.

6.Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.

7.Обучение основам техники нападения игры в баскетбол. Учебно-методическое пособие. Д.И. Нестеровский, В.А.Поляков. г. Пенза 2003г.

8.Баскетбол. Теория и методика обучения. Д.И. Нестеровский, часть 2. г.Пенза-2002.

9.Подвижные и учебные игры. В.А. Лепешкин. Издательство «Советский спорт», Москва 2013г.

10. Баскетбол. Секреты мастера Гомельский А.Я. М.: Агенство «ФАИР»,

11.Баскетбол. Начальный этап обучения- М.: Физкультура и спорт, 1999г.

12.Теория и методика обучения Д.И. Нестеровский ч.2 Пенза 2002г.

13.Физическая подготовка баскетболистов Е.Р.Яхонтов Санкт-Петербург 2008г.

14.Секреты баскетбола. Белов С.А. М.:Физкультура и спорт, 1982г.

15.Юный баскетболист: Пособие для тренеров под редакцией Е.Р. Яхонтова – М.: Физкультура и спорт, 1987г

16. Баскетбол – навыки и упражнения. Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер., АСТ-Астрель, Москва, 2006 г.