УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОАРМЕЙСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТ. ПОЛТАВСКОЙ

Принята на заседании
педагогического совета МБУДО
ДЮСШ ст. Полтавской
От «11» июня 2020 г.
Протокол № 3

Утверждаю
Директор МБУДО ДЮСШ
ст. Полтавской
_____ Р.А. Быков
«11» июня 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

по виду спорта

«БАСКЕТБОЛ»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год
Возрастная категория: 9-12 лет
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID программы в АИС Навигатор: 21586

Автор-составитель:
Гетов Андрей Владимирович
тренер-преподаватель

ст. Полтавская, 2020

Содержание

1. Пояснительная записка …… 3
2. Цель и задачи программы …… 6
3. Содержание программы ……..…… 7
4. Планируемые результаты …….. 18
5. Календарный учебный график ……... 19
6. Условия реализации программы ……. 19
7. Формы аттестации …… 20
8. Методические материалы …… 21
9. Список литературы …… 24

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу (далее - Программа) направлена на: – удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; – отбор одаренных детей; – создание условий для физического воспитания и физического развития; – формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – баскетбол; – подготовка к освоению программы спортивной подготовки, подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта. Педагогическая целесообразность программы обусловлена: тем, что программа имеет выраженный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками. За период освоения программы обучающиеся получают не только базовую спортивную подготовку по баскетболу, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких спортивных результатов в зависимости от степени мотивации и способностей; Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрёл преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972 году, а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 годах завоёвывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растёт, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

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 категориям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Направленность данной дополнительной общеобразовательной программы – ***физкультурно-спортивная***.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности, а также социализацию подростков через командную игру.

Педагогическая целесообразность– содержание программы позволяет выявить талантливых обучающихся, способствовать личностному развитию и самоопределению. Программа составлена в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей

Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола. Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движения.

Отличительные особенности:

Отличительными особенностями баскетбола являются:

- 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.

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребёнка, от "массового" образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей.

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Количество обучающихся в группах не должно превышать 20 человек. Продолжительность занятия обучающихся 9-17 лет - 2 академических часа.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров-преподавателей.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приёмы обучения и воспитания.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

– словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении, для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;

– наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

– практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами – в целом и по частям;

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

Объём и срок освоения программы.

Полный курс обучения по программе составляет 1 год, количество часов в год – 144 часа.

Программа рассчитана на 36 учебных недель в объёме 144 академических часа. Количество часов в неделю составляет 4 часа. Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут), с учетом возрастных особенностей занимающихся, не должно превышать 2 академических часов в день.

Форма обучения – очная/дистанционная (обязательное изучение теоретических и практических частей программ);

Особенности организации образовательного процесса. Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная.

В программе предлагаются игры, которые являются базовыми. На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребёнка в ДЮСШ:

-совместная (партнёрская) деятельность педагога с детьми;

-организованная образовательная деятельность;

-самостоятельная деятельность детей;

-социально-коммуникативное развитие;

-познавательное развитие;

-физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности тренера-преподавателя с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

2. Цель и задачи программы.

ЦЕЛЬ: формирование потребности в здоровом образе жизни; укрепление здоровья учащихся; гармоничное развитие личности; воспитание ответственности, навыков социального взаимодействия в соответствии с индивидуальными особенностями посредством обучения игре в баскетбол.

Программа последовательно решает основные задачи:

Образовательные (предметные):

- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Личностные:

- формирование навыков здорового образа жизни.
- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- развитие основных двигательных качеств – силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируется в процессе выполнения определенных движений

естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

Метапредметные:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- формирование умения содержательно наполнять самостоятельные формы занятий физической культурой;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- формирование потребности в саморазвитии, осознанного стремления к новым знаниям и умениям, умение вести самостоятельную познавательную деятельность.

Материал программы представлен в пяти разделах:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- игровая подготовка;
- контрольное тестирование.

3. Содержание программы

Таблица № 1

Примерный учебный план на 36 учебных недель

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1.					
1.	**Теоретическая**	**11**	**9**	**2**	
1.1.	Избранный вид спорта	6	5	1	тестирование
1.2.	Профилактика травм и заболеваний	5	4	1	тестирование
Раздел 2.					
2.	**ОФП**	**67**	**3**	**64**	
2.1.	Сила	20	1	19	тестирование
2.2.	Быстрота	25	1	24	тестирование
2.3.	Выносливость	22	1	21	тестирование
Раздел 3.					
3.	**СФП**	**34**	**4**	**30**	
3.1.	Техника броска	18	2	15	тестирование
3.2.	Техника ведения	16	2	15	тестирование
Раздел 4.					
4.	**Игровая подготовка**	**28**	**2**	**26**	тестирование
Раздел 5.					
5.	**Контрольные**	**4**	**-**	**4**	тестирование

	испытания				
Итого		**144**	**18**	**126**	

Содержание учебного плана

Основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке, освоению базовых элементов техники баскетбола с использованием средств ОФП.

По окончанию учебного года учащиеся должны выполнить нормативные требования по общей физической подготовленности

РАЗДЕЛ 1. Общие знания по теоретической подготовке

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

-дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями;

-что такое дыхательный режим; его значение;

-преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями;

Физическая культура и спорт:

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат России.

Правила игры:

Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Оборудование и инвентарь: виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

РАЗДЕЛ 2. Общая физическая подготовка

Двигательные навыки наиболее успешно формируются на базе хорошей физической подготовки, поэтому целесообразно значительное время в учебном процессе, особенно на начальных этапах, отводить развитию и совершенствованию физических качеств. Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, поэтому физическую подготовку нужно направить на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для плодотворной дальнейшей работы.

В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения,

как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Характеристика основных физических качеств.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

Сила.

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление.

Сила влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - изометрически (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - изотонически (в динамическом режиме), увеличением длины - полиметрически (в ослабляющем режиме). В баскетболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке занимающихся баскетболом, мы выделяем три основные категории силы:

- статическую силу - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т.е.:
- динамическую силу - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;
- взрывную силу - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент броска, вырывания, отскока мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению.

Для развития силовых способностей применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Вопросы теоретической подготовки:

1. Что такое сила? (характеристика качества).

2. Способы развития силы.
3. Силовая подготовка баскетболиста и ее значение.

Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие- либо действия за возможно короткое время. В баскетболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки.

Быстрота - это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий баскетболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае учащиеся не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае не решается основная задача - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. Быстрота реакции и мышления. Она определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различается простая реакция - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

2. Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3. Быстрота выполнения сложных игровых действий - это общее умение двигаться. Здесь рассматриваются комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. Быстрота взаимодействия баскетболистов - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать как отдельно, так и в комплексе.

Вопросы теоретической подготовки:

1. Что такое быстрота?
2. Воспитание и проявление быстроты.

3. Значение быстроты в игровой деятельности баскетболиста.

Выносливость.

Выносливость - это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий баскетболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость. Общая выносливость играет вспомогательную роль в развитии всех физических качеств.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Выносливый не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Вопросы теоретической подготовки:

1.Что такое выносливость?

2.Способы развития выносливости.

3.Значение выносливости в игровой деятельности баскетболиста

Средства развития ОФП.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов для развития гибкости, силы.

- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.

Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами для развития гибкости, ловкости, силы.

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения для развития ловкости.

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд.
- Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.

-Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

-Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения для развития быстроты, выносливости.

- Бег на 30, 60м.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега, многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры для развития ловкости, быстроты, выносливости.

- Ручной мяч, волейбол (по упрощенным правилам).

РАЗДЕЛ 3. Специальная физическая подготовка

Игра в баскетбол предполагает приобретение различных навыков и умение

применять их самостоятельно и в группах. Чем лучше освоены навыки, тем свободнее чувствует себя игрок на поле, тем увереннее он ориентируется в самой игре и получает возможность применять эти навыки в различных игровых ситуациях.

Приобретение детьми основных навыков баскетбола, есть ни что иное, как обучение их приёмам (технике) обращения с мячом. Овладение же приёмами способствует приобретению различных умений применять приемы в тех или иных игровых действиях.

В разделе ***«СФП»*** предусматривается освоение учащимися ***теоретических знаний по темам:***

1. ***Основы игры в баскетбол:***

Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите.

2. ***Установка на игру и разбор её проведения***:

Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

3. ***Классификация баскетбольной техники.***

Изучение теоретического материала осуществляется на практических занятиях в форме бесед, продолжительностью 10-15 минут.

Приёмы игры:

- Прыжок толчком двух ног
- Прыжок толчком одной ноги
- Остановка прыжком
- Остановка двумя ногами
- Повороты вперёд
- Повороты назад
- Ловля мяча двумя руками на месте
- Ловля мяча двумя руками в движении
- Ловля мяча двумя руками в прыжке
- Ловля мяча двумя руками при встречном движении
- Ловля мяча двумя руками при поступательном движении
- Ловля мяча двумя руками при движении сбоку
- Ловля мяча одной рукой на месте
- Ловля мяча одной рукой в движении
- Ловля мяча одной рукой в прыжке
- Ловля мяча одной рукой при встречном движении
- Ловля мяча одной рукой при поступательном движении
- Ловля мяча одной рукой при движении сбоку
- Передача двумя руками сверху
- Передача двумя руками от плеча (с отскоком)
- Передача двумя руками снизу (с отскоком)
- Передача двумя руками с места
- Передача двумя руками в движении
- Передача двумя руками в прыжке
- Передача двумя руками (встречные)
- Передача двумя руками (поступательные)
- Передача двумя руками на одном уровне
- Передача двумя руками (сопровождающие)

- Передача мяча одной рукой сверху
- Передача мяча одной рукой от головы
- Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)
- Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)
- Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)
- Передача мяча одной рукой с места
- Передача мяча одной рукой в движении
-Передача мяча одной рукой в прыжке
- Передача мяча одной рукой встречные
- Передача мяча одной рукой (поступательные)
- Передача мяча одной рукой на одном уровне
- Передача мяча одной рукой (сопровождающие)
- Ведение мяча с высоким отскоком
- Ведение мяча с низким отскоком
- Ведение мяча со зрительным контролем
- Ведение мяча без зрительного контроля
- Ведение мяча на месте
- Ведение мяча по прямой
- Ведение мяча по дугам
- Ведение мяча по кругам
- Ведение мяча зигзагом
- Обводка соперника с изменением высоты отскока
- Обводка соперника с изменением направления
- Обводка соперника с изменением скорости
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча
- Обводка соперника с переводом под ногой
- Обводка соперника за спиной
- Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание)
- Броски в корзину двумя руками (дальние)
- Броски в корзину двумя руками (средние)
- Броски в корзину двумя руками (ближние)
- Броски в корзину двумя руками (добивание)
- Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом
- Броски в корзину двумя руками под углом к щиту
- Броски в корзину двумя руками параллельно щиту
- Броски в корзину двумя руками с места
- Броски в корзину двумя руками в движении
- Броски в корзину двумя руками в прыжке
- Броски в корзину двумя руками двумя руками сверху
- Броски в корзину двумя руками снизу
- Броски в корзину двумя руками от груди
- Броски в корзину двумя руками сверху вниз
- Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита
- Броски в корзину двумя руками без отскока от щита
- Броски в корзину одной рукой сверху
- Броски в корзину одной рукой от плеча

- Броски в корзину одной рукой снизу
- Броски в корзину одной рукой сверху вниз
- Броски в корзину одной рукой (добивание)
- Броски в корзину одной рукой с отскоками от щита
- Броски в корзину одной рукой с места
- Броски в корзину одной рукой в движении
- Броски в корзину одной рукой в прыжке
- Броски в корзину одной рукой (дальние)
- Броски в корзину одной рукой (средние)
- Броски в корзину одной рукой (ближние)
- Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом
- Броски в корзину одной рукой под углом к щиту
- Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. В дальнейшем можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласования, или динамика отдельных частей движения.

«Игровая подготовка» различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся даётся понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (технико-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). с другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всеми обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и

оцениваться тренером-преподавателем, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

РАЗДЕЛ 4. Игровая подготовка

Разнообразие подготовки в этот период достигается при помощи простых физических упражнений, во время выполнения которых следует грамотно направлять двигательную активность учащихся. Не следует требовать выполнение упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным баскетболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трёх элементов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на баскетбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих баскетболистов с основными группами приёмов, позволяющие вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к избранному виду спорта. Овладение действиями в условиях командной игры 5х5 является для них наиболее

трудной задачей. Учащимся доступно овладение индивидуальными и групповыми действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях в ограниченных составах 2х2, 3х3, на малых игровых площадках (10х15, 15х15).

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты, ориентировки, умения взаимодействия с партнёрами.

Основные формы подготовки - подвижные игры, соревнования и эстафеты.

Основные навыки игры в баскетбол:

1. **Перемещения:** Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.
2. **Ведение мяча:** Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.
3. **Передача мяча:** Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча.
4. **Ловля мяча**: Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.
5. **Броски мяча:** Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке.
5. **Обманные движения:** Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.
6. **Упражнения дриблинга и жонглирование мячом.**

Основные умения игры в баскетбол:

1. **Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.
2. **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.
3. **Групповые действия.** Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.
4. **Индивидуальные действия в защите:** Правильно выбирать позицию по

отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).

5. **Групповые действия в защите:** Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии.

6. **Индивидуальные действия в нападении:** Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

РАЗДЕЛ 5. Контрольные испытания

Таблица №2

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,7 сек.)	Бег на 30 м (не более 6,0 сек.)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 сек.)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 сек.)
Силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см.)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)
Выносливость	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (не менее 11 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (не менее 9 раз)

4. Планируемые результаты

- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- получение знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладевание основами игры в баскетбол;
- закрепление навыков здорового образа жизни.
- формирование культуры общения и поведения в социуме;
- развитие основных двигательных качеств – силы, выносливости, ловкости и быстроты;

- формирование устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- умение содержательно наполнять самостоятельные формы занятий физической культурой;
- формирование потребности в саморазвитии, осознанного стремления к новым знаниям и умениям, умение вести самостоятельную познавательную деятельность.

Результаты освоения программы отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании каждого года обучения уровень занятий, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

5. Календарный учебный график

Таблица №3

На 36 учебных недель, 144 часа

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы											Год объем час
		Октябрь	**Ноябрь**	**Декабрь**	**Январь**	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**	
1	**Теоретическая подготовка**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**11**
2	**Общая физическая подготовка**	5	8	8	7	8	6	3	5	8	1	8	**67**
3	**Специальная физическая подготовка**	2	4	4	3	4	3	2	2	4	1	5	**34**
4	**Игровая подготовка**	2	3	3	3	3	2	2	2	3	1	4	**28**
5	**Контрольные испытания**	2							2				**4**
	И Т О Г О:	**10**	**16**	**16**	**14**	**16**	**18**	**14**	**12**	**16**	**4**	**18**	**144**

6. Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение:

спортивный зал для занятий баскетболом;

спортивный инвентарь (кольца для баскетбола – 2 шт, конструкции баскетбольные- 2 шт, мячи баскетбольные 10 шт., сетки баскетбольные -2 шт., стойки-2 шт., маты- 4

шт, скакалки - 6 шт,, гимнастические скамейки- 2 шт);
обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение: *использование интернет ресурса* (https://russiabasket.ru/, https://kubansport.krasnodar.ru/, http://www.dush-polt.ru/) работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы)

Кадровое обеспечение.

Педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по данной программе должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования»: иметь среднее или высшее специальное образование, при необходимости курсы профессиональной переподготовки по специальности «Педагогика», «Физическая культура и спорт». обладать знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол.

7. Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающегося образовательной программы по баскетболу.

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

-анализ полноты реализации образовательной программы по баскетболу;

-соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

-выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

-внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной секции.

Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

Итоговая аттестация– это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательной программе по завершению всего образовательного курса программы.

Формы проведения аттестации определяются педагогом таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной

программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение учащимся от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение учащимся менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году:
входной контроль – сентябрь-октябрь,
итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол по каждой учебной группе (объединению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы.

Параметры итоговой аттестации:

уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий); количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;

перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;

рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

Таблица №4

Входное тестирование по общей физической подготовке

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,7 сек.)	Бег на 30 м (не более 6,0 сек.)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 сек.)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 сек.)
	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места

Силовые качества	(не менее 150 см.)	(не менее 135 см.)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)
Выносливость	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (не менее 11 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (не менее 9 раз)

8. Методические материалы

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В разделе **"Теоретической подготовки"** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового баскетбола, методические разработки в области баскетбола.

Основные методы тренировки:

Каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в зависимости от выбранного метода. Главный метод тренировки - это упражнения, предусматривающие различную повторяемость выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий.

В современной системе спортивной тренировки используются следующие основные группы методов:

1. Метод обучения технике и совершенствование в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.

2. Методы обучения тактике и совершенствование в ней: разучивание тактических элементов и действий по частям, связкам, разучивание в целом, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

3. Методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств: повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

4. Методы воспитания моральных качеств:

убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов.

5. Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие,

самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к соревновательным условиям.

6. Методы интегральной подготовки: повторный, контрольный, прикидки, соревнования.

В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовкой учащихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и навыки медицинского самоконтроля,
- участие в соревнованиях, контрольных матчах, учебно-тренировочных играх,
- беседы,
- просмотр учебных, документальных и др. фильмов, игр, соревнований.

9. Список литературы

Список литературы для педагогов.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

3. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классов.

4. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.

5. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.

6. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.

7. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.

8. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.

9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

10. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008г.

Интернет источники:

12. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
13. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги
14. https://russiabasket.ru/, - Вэб-сайт РФБ
15. https://kubansport.krasnodar.ru/ - Вэб-сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края

Список литературы для родителей

1. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160с.
3. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999г.
4. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е.Я.
5. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
6. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.

Рекомендуемые интернет источники:

http://www.dush-polt.ru/

https://russiabasket.ru/

Список литературы для детей

1. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002г.
2. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
3. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
4. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на

Д., 2004.