

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЕРХНЕТОЕМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«КОРНИЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

СОГЛАСОВАНО:

Куратор по ВР

Малева /О.В. Малеева/

12 декабря 2023 года



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Корниловская СОШ»

Носкова /Н.В. Носкова/

12 декабря 2023 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

на 2023-2024 учебный год

Уровень программы – базовый

Возраст обучающихся – 10-17 лет

Срок реализации – 1 год

Количество часов в год – 84 часа

Автор-разработчик:

Крапивина Наталья Витальевна

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана для детей 10-17 лет.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования и среднего (полного) общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, 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. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

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

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

Программа разработана в соответствии со следующими **нормативно-правовыми актами:**

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196),

Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»,

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242), Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20,

Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Корниловская средняя общеобразовательная школа»,
и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

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. Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей 10-17 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности. 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 высокие 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.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Программа реализуется в МБОУ «Корниловская СОШ» и разработана с учетом материально-технической базы школы.

Цель программы - формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения.

Задачи программы:

Личностные:

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, которые формируются в процессе выполнения определенных движений, естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальных двигательных действий, необходимых для изучения базовых действий в баскетболе;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта: обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Метапредметные:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях.

Образовательные (предметные):

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- 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.

Отличительные особенности программы

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы, учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

Новизна и оригинальность программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не

начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Характеристика обучающихся по программе

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Количество обучающихся в группах не должно превышать 12 человек. Комплекуются разновозрастные группы с разницей не более 2 лет. Допускается деление группы на 2 подгруппы. Продолжительность занятий для обучающихся 10-15 лет - 1 академический час, для обучающихся 15-17 лет - 2 академических часа.

Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на один год обучения (21 учебная неделя) в объеме 84 часа.

Формы и режим занятий по программе

Форма обучения - очная, без использования дистанционных технологий, без использования сетевой формы.

Групповые занятия проводятся 1 раз в неделю: 2 группы занимаются по 1 часу, 1 группа – 2 часа.

В непосредственной работе с детьми используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника. Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др. 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 ребенка в образовательной организации: совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей; социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; эстетическое развитие; физическое развитие.

Чтобы достичь поставленных целей программы, используются разнообразные формы занятий. Занятие включает в себя теоретическую часть и практическую часть.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Баскетболист должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, город, страну на соревнованиях любого ранга.

В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Теория включает в себя основы техники игры и техническую подготовку, основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства,

средства и методы технической подготовки, методические приемы и средства обучения технике игры, основы соединения технической и тактической подготовки, разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Практическая часть

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, то есть к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида баскетбол. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания

Планируемые результаты

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

По итогам обучения по программе обучающиеся *должны знать:*

- состояние и развитие баскетбола в России;
- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию баскетбола.

Должны уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;
- судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

- владеть техникой:
- точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Формы контроля

Методы устного контроля – опрос; метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся; методы практического контроля – контроль результатов; методы самоконтроля – взаимоконтроль, самоконтроль; сдача контрольных нормативов по физической подготовке; участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Учебный план, учебно-тематический план, календарный учебный график

Продолжительность занятий для обучающихся 10-15 лет - 1 академический час.
21 учебная неделя, 21 час/год.

№	Разделы	Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности	1	0	1
2	Теоретическая подготовка	1	0	1
3	Общая физическая подготовка	0	3	3
4	Техническая подготовка	0	7	7
5	Тактическая подготовка	0	7	7
6	Контрольные нормативы	0	1	1
7	Соревновательная деятельность	0	1	1
8	Итого	2	19	21

Продолжительность занятий для обучающихся 15-17 лет - 2 академических часа.
21 учебная неделя, 42 часа/год.

№	Разделы	Теория	Практика	Всего
1	Техника безопасности	1	0	1
2	Теоретическая подготовка	1	0	1
3	Общая физическая подготовка	0	10	10
4	Техническая подготовка	0	14	14
5	Тактическая подготовка	0	14	14
6	Контрольные нормативы	0	1	1
7	Соревновательная деятельность	0	1	1
8	Итого	2	40	42

**Учебно-тематический план/ Учебный план
21 час в год**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Тео рия	Практ ика	Всег о	
Техника безопасности					
1	-понятие техники безопасности; -техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми; -правила техники безопасности на занятиях по баскетболу	1	0	1	Беседа
Теоретическая подготовка					
1	-дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; -что такое дыхательный режим; -его значение; -преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями; -влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни; -личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение. Что такое хорошее состояние, самочувствие? -азбука баскетбола (основные технические приемы).	1	0	1	Беседа
Общая физическая подготовка					
1	-метание малого мяча в цель и на дальность; -метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками -броски, ловля мячей, передача партнеру; -остановка в движении по звуковому сигналу;	0	1	1	Упражнения
2	-ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча; - броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;	0	1	1	Упражнения

3	-учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам;	0	1	1	Контроль результатов
Техническая подготовка					
1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек Овладение техникой ведения мяча	0	3	3	Наблюдение
2	Овладение техникой ловли и передачи мяча	0	2	2	Наблюдение
3	Овладение техникой бросков мяча	0	2	2	Наблюдение
Тактическая подготовка					
1	Нападение	0	4	4	Наблюдение
2	Защита	0	3	3	
Контрольные нормативы					
1	Бег (60м, 1км) Выпрыгивание вверх; Передачи мяча в парах	0	1	1	Сдать контрольные нормативы
Соревновательная деятельность					
1	Участие в соревнованиях	0	1	1	Контроль результатов
	Итого:	2	19	21	

**Учебно-тематический план/ Учебный план
42 учебных часа**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
Техника безопасности					
1	-понятие техники безопасности; -техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми; -правила техники безопасности на занятиях по баскетболу	1	0	1	Беседа
Теоретическая подготовка					
2	дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; -что такое дыхательный режим; -его значение; -преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями; -влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни; -личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение. Что такое хорошее состояние, самочувствие? -азбука баскетбола (основные технические приемы).	1	0	1	Беседа

Общая физическая подготовка					
1	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами	0	2	2	Упражнения
2	Подвижные игры	0	2	2	Наблюдение
3	Эстафеты	0	2	2	Наблюдение
4	Полосы препятствий	0	2	2	Наблюдение
5	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	0	2	2	Упражнения
Техническая подготовка					
1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	0	3	3	Наблюдение
2	Овладение техникой ведения мяча	0	3	3	Наблюдение
3	Овладение техникой ловли и передачи мяча	0	4	4	Наблюдение
4	Овладение техникой бросков мяча	0	4	4	Наблюдение
Тактическая подготовка					
1	Нападение	0	7	7	Наблюдение
2	Защита	0	7	7	Наблюдение
Контрольные нормативы					
1	Бег (100м, 2км) Выпрыгивание вверх; Передачи мяча в парах	0	1	1	Сдать контрольные нормативы
Соревновательная деятельность					
1	Участие в соревнованиях	0	1	1	Контроль результатов
	Итого:	2	40	42	

Содержание программы

Техника безопасности (1 час)

- понятие техники безопасности;
- техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми;
- правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

Теоретическая подготовка (1 час)

- дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями;
- что такое дыхательный режим и его значение;
- преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями;
- влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни;
- личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение.
- Что такое хорошее состояние, самочувствие?
- азбука баскетбола (основные технические приемы).

Общая физическая подготовка (3 часа, 10 часов)

- основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов;
- ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе;
- бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут;

- прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см;
- метание малого мяча в цель и на дальность;
- лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня;
- группировки, перекаты в группировке;
- бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге;
- прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки;
- метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками;
- силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусьях, вис-угол в виси.;
- кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов;
- старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4X10 м и 6X10 м;
- прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку;
- метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча и гранаты весом в 300 грамм (мальчики), метание в цель;
- силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в виси;
- бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 – 3 км;
- прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин, опорные прыжки;
- метание гранаты 300 г и 500 г на дальность;
- подтягивание из виси, переворот в упор на низкой перекладине, переворот вперед на низкой жерди разновысоких брусьев;
- лазание по канату на скорость с помощью ног.

Специальная физическая подготовка:

- броски, ловля мячей, передача партнеру;
- остановка в движении по звуковому сигналу;
- подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;
- различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами;
- остановка прыжком;
- ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;
- ведение мяча с изменением направления;
- бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;
- сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки;
- ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча;

- броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;
- учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам;
- повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока;
- передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола;
- броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок;
- индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча;
- игра в защите, опека игрока;
- учебная двухсторонняя игра.

Техническая подготовка (7 часов; 14 часов)

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в 20 конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко– на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Тактическая подготовка (7 часов, 14 часов)

Тактика нападения.

- индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок;
- групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1);
- командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты.

- индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита;
- контрольные игры и соревнования;
- правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований.

Практические занятия.

- учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

Контрольные нормативы (1 час) - содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимся учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Баскетбол». Для проведения контрольных нормативов выделяются специальные учебные часы. На основании полученных результатов рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Соревновательная деятельность (1 час) - различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.).

Условия реализации программы

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

Материально-технического обеспечение:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение: использование интернет-ресурсов.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н).

Список информационных ресурсов

1. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. № 19993. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Санитарноэпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10.
2. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях программам дополнительного образования детей».
3. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
4. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. - №7с. 15-17.
5. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
6. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
7. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
8. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
9. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
10. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс
11. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
12. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г
13. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
14. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
15. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.