

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №5 г.Малгобек»

Принята на заседании
методического
(педагогического) совета

от От_28.08.2023

протокол_1_____

Согласованно:
Заместитель директора по
ИКТ и ДО

_____/ А.Д.Картоев/

Протокол 1
От_28.08.2023

Утверждаю:

Директор

_____/З.А.Дидигова/

От_28.08.2023

ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Баскетбол»

возраст детей 9-16 лет
срок реализации 4 года



*Составитель программы: учитель
физической культуры
Матиев Адам Алиханович*

г.Малгобек 2023г

Пояснительная записка.

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно - спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения. В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение

двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе.

Цели и задачи программы:

Для всестороннего развития личности необходимо обучающимся:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту реакции);
- развивать чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

Решение этой цели ставятся следующие задачи:

1.Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;

- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

2. Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции..
- обучить правильному выполнению упражнений

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Особенностью данной программы

является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции на занятиях и соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению победам.

В реализации программы принимают участие дети в возрасте от 9-16 лет:

1 год обучения (9-10 лет);

2 год обучения (11-12 лет);

3 год обучения (13-14 лет);

4 год обучения (15-16 лет).

Срок реализации программы - 4 года .

Программу предполагается реализовать в течение 2013- 2017г

Первый год обучения - 144 часа , второй год и последующие-216 часов, при 2-3-х разовых занятиях в неделю по 1,5 часа.

Программа помогает компенсировать отставание по изучению и закреплению отдельных разделов школьной программы, а также достичь определённых спортивных результатов, на соревнованиях разного уровня.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку .Кроме того ,по ходу реализации программы предполагается использования ИКТ для мониторинга текущих результатов , тестирования для перехода на следующий этап обучения.

Этапы реализации программы.

Первый этап («предварительной подготовки» 1 год обучения) -

предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к Баскетболу; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры, стрит- бол.

Второй этап («начальная спортивная подготовка» 2 год обучения)-

предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (стрит-бол)

Третий этап («начальная спортивная специализация» 3 год обучения)-

Посвящён базовой технико-тактической и физической подготовке, в этот период осуществляются освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств, применительно к баскетболу.

Четвёртый этап («спортивное совершенствование» 4 год обучения)

Предусматривает участие в различных соревнованиях.

Формы организации занятий.

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий

Требования к уровню подготовки.

ЗНАТЬ:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по баскетболу.
- правила игры;

- технику и тактику игры в баскетболу; строевые команды;
- методику судейства учебно - тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций;

УМЕТЬ:

- По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов :

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

- Достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- Призовые места и победы на соревнованиях районного, областного и межрегионального уровней;

- Повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта до уровня 2 спортивного разряда;
- Устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- Развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно так и в спортивной секции после окончания школы;
- Укрепление здоровья обучающихся , повышение функционального состояния всех систем организма;
- Умение контролировать психическое состояние.

1 год обучения -

ЦЕЛЬ:

Воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к Баскетболу укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- правила поведения в спортивном зале;
- знание правила Т/Б ;
- развивать физические качества с учётом специфики баскетбола воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры , соревнования по стрит-бола)

Развивающие:

- развивать разностороннюю физическую подготовленность;
 - укреплять опорно-двигательный аппарат;
 - развивать быстроту , ловкость , гибкость;
 - обучать технике перемещений и стоек, приёму и передаче мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановке;

- подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

Воспитательные:

- воспитывать аккуратность;
- коллективизм ;
- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту;
- терпение и взаимопомощь, волевые качества.

Предполагаемый результат 1 года обучения :

Знать:

1. Правила поведения.
2. Правила Т/Б.
3. Правила игры в баскетбол.
4. Правила поведения на соревнованиях.
5. Знать способы приёма мяча.
6. Знать стойки и перемещения .
7. Знать начальные тактические действия.

Уметь:

1. Вести себя в коллективе.
2. Выполнять ловлю и передачи мяча.
3. Выполнять штрафной бросок.
4. Правильно перемещаться по площадке.
5. Правильно реагировать на трудности.

Навыки:

1. Правильное выполнение технических приёмов, в той или иной игровой ситуации.
2. Сдача нормативов по специальной и физической подготовке.

**Тематическое планирование по программе
дополнительного образования «Баскетбол».**

1 год обучения

п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение(начальная диагностика)	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	40	5	35
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	12	1	11
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	10	1	9
1.3.	Спортивные и подвижные игры	18	3	15
2.	Специальная физическая подготовка	45	5	40
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	9	1	8
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	9	1	8
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	9	1	8
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	9	1	8
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	9	1	8
3.	Техническая подготовка	42	7	35
3. 1.	- ловля мяча;	18	2	16
3.2.	- передача мяча;	11	2	9
3.3.	- броски в корзину;	3	1	2
3.4.	- ведение мяча;	5	1	4
3. 5.	- финты;	5	1	4
4.		8	4	4
4. 1.	Тактика подач	4	2	2
4. 2.	Тактика игры в нападении и защите	4	2	2
5.	Правила игры(конечная диагностика)	8	2	6
	Итого:	144	22	122

2 год обучения-

ЦЕЛЬ:

Освоить технико-тактическую и физическую подготовку.

Воспитывать соревновательные качества.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- повышать уровень физической подготовленности;
- обучать техническим и тактическим действиям;
- приучать к соревновательным условиям;
- готовить к выполнению требований по виду спорта.

Развивающие:

- повышать уровень общей физической подготовленности;
- развивать специальные физические способности;
- определение каждому обучающемуся игровой функции;
- подготовка к выполнению нормативных требований.
- развивать способности управлять своими эмоциями;
- развивать волевые качества;

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность и настойчивость;
- дисциплинированность;
- воспитание высоконравственной личности

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливаться;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- продолжать развитие двигательной активности;

Предполагаемый результат 2 года обучения:

Знать:

1. Правила поведения.
2. Правила Т/Б.
3. Правила игры в баскетбол.
4. Свои игровые функции.
5. Тактические действия своих игровых функций.
6. Правила гигиены и самоконтроля.

Уметь:

1. Вести себя в коллективе.
2. Правильно выполнять свои игровые функции.
3. Уметь вести себя на соревнованиях.
4. Владеть приёмами самоконтроля.
5. Следить за правилами личной гигиены.

Навыки:

1. Правильное выполнение технических приёмов, в той или иной игровой ситуации.
2. Сдача нормативов по специальной и физической подготовке.

2 год обучения

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теор и я	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	
1.	Общезначительная подготовка	20	1	19
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8		8
2.	Специальная физическая подготовка	77	1	76
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	11	1	10
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	15		15
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	17		17
2.4.	Упражнения направленные на развитие			

2. 5.	специальной ловкости Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	17		17
3.	Техническая и тактическая подготовка	100	9	91
3. 1.	- передача мяча;	30	3	27
3.2.	- броски в корзину;	20	3	17
3.3.	- ведение мяча;	10	1	9
3. 4.	- финты;	30	1	29
3. 5.	- техника овладения мячом.	10	1	9
4.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	10		10
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	4	2	2
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	2		2
.	Психологическая подготовка	1		1
8.	Правила игры(конечная диагностика)	1	1	
	Итого:	216	15	201

3 год обучения-

ЦЕЛЬ:

- Прочно овладеть основами техники и тактики волейбола.
- Развитие тактической подготовки.
- Приобрести навыки в организации судейства и проведения соревнований по баскетболу.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- повышать уровень физической подготовленности;
- совершенствовать технико-тактические приёмы;
- продолжить формирование тактических умений,
- совершенствовать игровые функции обучающихся;

Развивающие:

- повышать уровень общей физической подготовленности;

- развивать специальные физические способности;
- развивать тактическое мышление , память, воображение;
- подготовка к выполнению нормативных требований.
- развивать способности управлять своими эмоциями;

развивать волевые качества;

Воспитательные:

- умение анализировать свою деятельность;
- воспитывать целеустремленность и настойчивость;
- дисциплинированность
- воспитание высоконравственной личности.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье;
- продолжать развитие двигательной

активности.

Предполагаемый результат 3 года обучения

Знать:

1. Технические приёмы.
2. Приёмы самоконтроля.
3. Тактические приёмы игры в баскетбол.

Уметь:

- 1 .Вести себя в коллективе.
2. Правильно выполнять свои игровые функции.
3. Владеть комбинационной игрой..
4. Владеть приёмами самоконтроля.
5. Следить за правилами личной гигиены.
6. Уметь организовать и провести соревнования по баскетболу.

Навыки:

1. Правильное выполнение технических приёмов, в той или иной игровой ситуации.

2. Сдача нормативов по специальной и физической подготовке.

3. Проведение соревнований.

3 год обучения.

№ п\п	Наименование разделов, тем	В сего часов	Из них	
			теор и я	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	
1.	Общезначительная подготовка	20	1	19
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8		8
.	Специальная физическая подготовка	76	1	75
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	12	1	11
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	13		14
2.3	Упражнения направленные на развитие прыгучести	17		17
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	17		17
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	17		17
	Техническая и тактическая	85	10	75

·	подготовка			
3. 1.	- передача мяча;	20	3	17
3.2.	- броски в корзину;	20	3	17
3.3.	- ведение мяча;	5	1	4
3. 4.	- финты;	20	1	19
3. 5.	- техника овладения мячом.	20	2	18
4.	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	26	3	23
·	Врачебный контроль,	4		4
·	самоконтроль, гигиена.			
·	Экскурсии, посещение	2		2
·	соревнований, выступления, презентации.			
·	Психологическая подготовка	1		1
8.	Правила игры (конечная диагностика)	1	1	
	Итого:	216	17	199

4 год обучения-

ЦЕЛЬ:

1. Совершенствовать все тактические и технические приёмы.
2. Подготовить себя к выполнению 2 спортивного разряда.
3. Владеть психологической подготовкой к конкретным

соревнованиям.

ЗАДАЧИ:

Обучающие:

- повышать уровень физической подготовленности
- совершенствовать технико-тактические приёмы;
- продолжить формирование тактических умений.
- совершенствовать игровые функции обучающихся;

Развивающие:

- повышать уровень общей физической подготовленности;
- развивать специальные физические способности;
- развивать тактическое мышление , память, воображение;

- подготовка к выполнению нормативных требований.
- развивать способности управлять своими эмоциями
- развивать волевые качества;

Воспитательные:

- умение анализировать свою деятельность;
- воспитывать целеустремленность и настойчивость;
- дисциплинированность;
- воспитание высоконравственной личности.

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закаливаться;
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- продолжать развитие двигательной активности
- совершенствовать приёмы самоконтроля.

Предполагаемый результат 4года обучения.

Знать:

1. Технические приёмы.
2. Приёмы самоконтроля.
3. Тактические приёмы игры в баскетбол.

Уметь:

- 1 Вести себя в коллективе.
2. Правильно выполнять свои игровые функции.
3. Владеть комбинационной игрой.
4. Владеть приёмами самоконтроля.
5. Следить за правилами личной гигиены.
6. Уметь организовать и провести соревнования по баскетболу.

Навыки:

- 1.Правильное выполнение технических приёмов, в той или иной игровой ситуации.
2. Сдача нормативов по специальной и физической подготовке.
3. Проведение соревнований.

4. Выполнение 2 спортивного разряда.

4 год обучения.

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теори я	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	
1.	Общезначительная подготовка	20	1	19
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажерах	5		5
1.3.	Спортивные и подвижные игры	8		8
2.	Специальная физическая подготовка	76	1	75
2.1.	Упражнения направленные на развитие силы	12	1	11
2.2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц	13		14
2.3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести	17		17
2.4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	17		17
2.5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	17		17
3.	Техническая и тактическая подготовка	85	10	75
3.1.	- групповые действия в защите;	20	3	17
3.2.	- командные действия в защите;	20	3	17
3.3.	- индивидуальные действия в нападение ;	5	1	4
3.4.	- групповые действия в нападение;	20	1	19
3.5.	- командные действия в нападение.	20	2	18
4.	сдача нормативов	26	3	23
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	4		4
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	2		2
7.	Психологическая подготовка	1		1
8.	Правила игры(конечная диагностика)	1	1	

Итого:	216	17	199
--------	-----	----	-----

Содержание программы.

Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения

Организация, задачи, содержание работы коллективов физкультуры.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

Правила игры в баскетбола.

Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Места занятий, инвентарь.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силовых способностей: комплексы Общеразвивающие

и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

- **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Гимнастические упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза.

Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев).

Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.

Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание.

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места.

Подвижные игры.

«Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета».

Содержание дополнительной образовательной программы.

1 год обучения.

Введение: История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбол. Правила безопасности при занятиях волейболом. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, волейбол.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Значение СФП в подготовке баскетболистов.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Техническая подготовка.

Теория: Значение технической подготовки в баскетболе.

Практика: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и

встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи).

Тактическая подготовка.

Теория: Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетболе.

Практика: Тактические действия в защите. Правила игры(конечная диагностика).

2 год обучения.

Введение: Терминология в баскетболе. Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Методы и средства ОФП.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие направленные, на развитие всех, физических качеств.

Упражнения на тренажёрах, футбол, волейбол, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Методы и средства СФП в тренировке баскетболистов.

Практика: Акробатические упражнения. Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости. Игры по характеру действий сходных с волейболом.

Техническая подготовка.

- Теория: Характеристика техники сильнейших баскетболистов. Практика: Стойки и передвижения. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

Тактическая подготовка.

Теория: Анализ тактических действий сильнейших баскетбольных команд Практика: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый

прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная

Психологическая подготовка

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры(конечная диагностика)

3 год обучения.

Введение: Здоровый образ жизни и его значение. Организация игры в волейбол. Судейство. Правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности. Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы тренировки.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта. Специальная физическая подготовка.

Теория: Теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Техническая подготовка.

Теория: Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: ведения мяча на месте и в движении, с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после

передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

Тактическая подготовка.

Теория: Тактический план игры.

Практика: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры(конечная диагностика)

4 год обучения.

Введение: Физическая культура - средство укрепления здоровья.

Техника безопасности. Основы судейской терминологии и жестов.

Начальная диагностика.

Общая физическая подготовка.

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма. Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта. Специальная физическая подготовка.

Теория: воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений.

Подвижные и спортивные игры. Специальные и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка.

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Стойки и передвижения (остановки, повороты). Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Нападающие удары (прямые, по диагонали, из-за линии нападения). Защитные действия (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Тактическая подготовка.

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Тактика подачи. Тактика передач. Тактика нападающих ударов.

Тактика приёма подачи. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников со страхующими, взаимодействия защитников с блокирующими, взаимодействие при страховке блокирующих).

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов
Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена. Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Психологическая подготовка.

Теория: Способы регуляции психического состояния.

Практика: Упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия.

Правила игры(конечная диагностика)

Ожидаемые результаты.

В результате освоения программы дополнительного образования обучающиеся должны

ЗНАТЬ:

- Историю развития волейбола и воздействие его на организм;
- Значение здорового образа жизни;
- Правила техники безопасности на занятиях волейболом;
- Правила игры
- Терминологию и жесты судьи;
- Технику и тактику изученных приемов индивидуальные и коллективные действия на площадке;
- Методику регулирования психического

состояния;

УМЕТЬ:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия , использовать их в соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- Регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- Организовывать и судить соревнования;
- Осуществлять соревновательную деятельность

Способы определения результативности:

1. Опрос обучающихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение во время тренировочных игр и соревнований.
3. Мониторинг результатов по каждому году обучения.
4. Тестирование общефизической , специальной физической , технической, тактической и психологической подготовок.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству школьных соревнований.

7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение упражнений с заданиями.
9. Результаты соревнований.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.

Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос обучающихся, тестирование.
Психологическая Подготовка	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка.	Наблюдение за обучающимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение за поведением на

Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
-------------------------	---	---	--

			соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные ,межрегиональные) Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Материально-техническое оснащение и дидактико-методическое обеспечение.

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Один спортивный зал площадью 24x12
2. Две открытые площадки.
3. Баскетбольные мячи 20 штук.
4. Набивные мячи 10 штук.
5. Сумки для переноса мячей.
6. Волейбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование, тренажёр для отработки нападающего удара.
8. Компьютеры, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
9. Школьный стадион.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по баскетболу.

Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

Оценка уровня технико-тактической подготовленности

обучающихся в физкультурно-спортивной группе (секция «Баскетбол»)

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

**Оценочная таблица компонентов технико-тактической
подготовленности**

Оценка баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в баскетбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

Методическая литература

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — Самара, 1995.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Би Нортон Упражнения в баскетболе – М.,ФиС,1972.
4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.
6. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л. П. Матвеева.- М.,1983.
7. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984.
8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980.

9. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М.,ФиС,1963.
- 10.Гоноблин Ф. Н. Книга об учителе. — М., 1965.
- 11.Грасис А. Специальные упражнения в баскетболе – М.,ФиС,1967.
- 12.Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М., 1998.
13. Дубровский В. И. Реабилитация в спорте. — М., 1991.
- 14.Зациорский В. М. Физические качества спортсмена. — М., 1970.
15. Климов Е. Л. Как выбирать профессию. — М., 1990.
16. Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. — М.. 1995.
17. Леонтьева Н. Н.,Маринова К. В. Анатомия и физиология детского организма. — М, 1986.
18. Львова Ю. Л. Творческая лаборатория учителя. — М., 1980.
19. Мудрик А. В. Учитель, мастерство и вдохновение. — М., 1986.
- 20.Немов Р. С. Психология. — М., 1994.
21. Петунин О. В. Формирование профессионального мастерства учителя физической культуры. — М., 1989.
- 22.Полиспекин С. А. Гигиенические аспекты современных спортивных сооружений. — М., 1982.
23. Спортивные игры / Под.ред. В. Д. Ковалева. — М., Просвещение, 1988.
24. Твой олимпийский учебник: Учеб.пособие для учреждений образования России / В. С. Родиченко и др. — М., 1996.
25. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреждений / Под ред. В. И. Ляхи, Л. В. Любомирского, Г. Б. Мейксона. — М., 1997.
26. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. — М., 1980.
27. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная» гигиена. М., 1990.
28. «Физический культура в школе», научно-методический журнал Министерства образования.
29. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболистов – М.,ФиС, 1981.

Учебная литература

1. Баскетбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. Под редакцией Н.В. Семашко. 1967.
2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М., ФиС, 1963.
3. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. М., 1967.
4. Иванов А.А. Баскетбол для юных. «Спорт в школе», 1996 г., №40.
5. Кожевникова Э. Тренировка ловкости и быстроты баскетболистов – М., ФиС, 1971.
6. Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., «ФиС», 1999
6. Правила соревнований по баскетболу – 1990, 1991
7. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Авторский коллектив: Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. М., «Просвещение», 1996
8. Спортивные игры. Под редакцией В.Д. Ковалёва. М., «Просвещение», 1988.