

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа БАСКЕТБОЛ направлена на формирование, развитие творческих способностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом одним из видов спортивных игр: баскетбол.

Популярность спортивных игр всегда высока среди молодого поколения; спортивные игры динамичны, соревновательная деятельность зрелищна, эмоционально объединяет болельщиков со школьных лет.

В условиях реализации Программы созданы условия для личностного и физического развития обучающихся, получения начальных знаний, умений и навыков вида спорта, выявления способных обучающихся и перевода их на Образовательные программы спортивной подготовки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1.Федеральный Закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (гл.10, ст.75).

2. Концепция развития дополнительного образования детей,

утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4

сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г №629

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦО/МО ФВ» , 2022г.

Данная программа направлена на привлечение к регулярным занятиям «Баскетболом», содействию разносторонней физической подготовленности, развитию физических качеств. Программа содержит тематический план учебно-тренировочных занятий, программный материал, теоретический план.

В учебно-тематическом плане представлены два вида подготовки:

теоретическая и практическая.

Основные задачи теоретической подготовки:

* дать необходимые знания по физической культуре и спорту;
* техника безопасности на занятиях баскетболом.

Основные задачи практической подготовки:

* содействовать разносторонней физической подготовленности, привлечению к регулярным занятиям физической культурой и спортом, овладению техникой баскетбола, развитию физических качеств.

Программа "Баскетбол" позволяет не только добиться системности

в работе, привлечения учащихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты.

* 1. **Направленность**

Направленность программы - физкультурно - спортивная. В программе подобраны эффективные средства и методы тренировочного процесса, характерные для данного этапа подготовки. Содержание программы отвечает уровню физической подготовленности и возрастным особенностям занимающегося контингента.

* 1. **Актуальность**

Актуальность программы - в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Занятия баскетболом оказывает значительное влияние на организм занимающегося, положительно влияют на развитие силы, ловкости, координации, выносливости.

Доступность игры баскетбол делает его очень популярным среди школьников. Поддержать интерес детей к баскетболу предполагает реализация данной дополнительной образовательной программы физкультурно-спортивной направленности по баскетболу, учебно-тренировочная группа для возраста обучающихся 7 - 17 лет.

1. **Цели и задачи программы**

**Цель:** Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

1. *Образовательные:*

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

* Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

1. *Развивающие:*

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

* Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
* Расширение спортивного кругозора детей.

3.  *Воспитательные:*

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Кроме общих задач в каждой группе решаются специфические задачи.

*В группе первого года обучения:*

* привитие устойчивого интереса к занятиям;
* укрепление здоровья;
* всестороннее физическое развитие;
* овладение основами техники способов перемещения по площадке, передача мяча и т.д..

*В группе второго года обучения:*

* укрепление здоровья;
* всесторонне физическое развитие;
* развитие основных двигательных качеств и физической работоспособности;
* совершенствование техники передвижения;
* овладение основами тактики игры баскетбол.

*В группе третьего года обучения:*

* повышение уровня всесторонней физической подготовки;
* дальнейшее совершенствование игры в баскетбол;
* воспитание морально – волевых качеств;
* развитие специальных качеств баскетболиста и привитие судейских навыков.

**Условия набора.**

Программа предназначена для детей 7 - 17 лет.

В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

*Наполняемость учебной группы по годам обучения*

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

1. **Характеристика программы**

**Тип программы** *дополнительного образования.*

**Статус программы:** *рабочая программа учебного курса*

**Назначение программы:**

* для обучающихся программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
* программа определяет приоритеты в содержании дополнительного образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации дополнительного образования;
* программа является основанием для определения качества реализации дополнительного образования

**Сроки освоения программы:** *3 года.*

**Объем учебного времени:** 216*часов*

**Форма обучения*:****очная.*

**Режим занятий*:****2 часа в неделю*

Образовательная программа “Баскетбол” имеет *физкультурно-спортивную* *направленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

*Новизна и оригинальность* программы «Баскетбол» 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 заняться 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.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 12-15 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

*Педагогическая целесообразность 3-летней программы*баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

1. **Ожидаемые результаты:**

Успешное осуществление спортивной тренировки во многом зависит от правильного контроля за подготовленностью обучающихся.

В практических и научных работах отечественных и зарубежных исследованиях по баскетболу можно встретить большое количество разнообразных контрольных испытаний и тестов по определению уровня тренированности.

С помощью этих тестов определяется уровень развития специальных физических качеств: выносливости, скорости, силовой выносливости; уровень развития двигательной работоспособности; уровень развития технических и тактических навыков.

В течение тренировочного года такие испытания проводятся 2-3 раза. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе Примерной программы спортивной подготовки для спортивных школ.

1. **Планируемые результаты программы «Баскетбол»** **включают**:

**Личностные результаты**:

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
* оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты**:

* характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильное выполнение двигательных действий в баскетболе, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**:

* планирование занятий баскетболом в режиме дня;
* изложение фактов истории развития баскетбола, характеристика его роли и значения в жизнедеятельности человека;
* представление баскетбола как средства укрепления здоровья, физического развития человека;
* организация и проведение со сверстниками соревнований по баскетболу, осуществление объективного судейства;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
* характеристика нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
* в доступной форме объяснение правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок, эффективное их исправление;
* подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательных действий разными учениками, выделение отличительных признаков технического исполнения;
* выполнение комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся условиях.

**Содержание программы 1-го года обучения:**

***Общие основы баскетбола****– 2* часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды,

форма игроков.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях

баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Подведение итогов года.

- Методика тренировки баскетболистов.

- Техническая подготовка баскетболистов.

- Психологическая подготовка баскетболиста.

***Общая физическая подготовка***– 10 часов

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости

-Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

***Специальная физическая подготовка*** – 9 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

***Техническая подготовка***– 10 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,

при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления,

скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа,

с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа,

с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

***Тактическая подготовка***– 11 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

***Игровая подготовка***– 15 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**7. *Контрольные и календарные игры***– 7 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 – года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | | **Название темы** | **Тип подго-**  **товки** | **К–во часов** | **Приме-чание** |
| **План** | **факт** |
| 1. **11111111** | 12.11 |  | История развития баскетбола.  Прыжки с толчком с двух ног.  Техника передвижения приставными шагами.  Тактика нападения. | Теор.  Техн.  Такт. | 2 |  |
|  |
|  | 19.11 |  | Бросок мяча двумя руками от груди.  Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Техн.  Такт | 2 |  |
|  |
|  | 26.11 |  | Техника ведения мяча.  Ведение мяча с переводом на другую руку. | Техн. | 2 |  |
|  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 3.12. |  | Ловля двумя руками «низкого мяча».  Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | Техн. | 2 |  |
|  |
|  |
|  | 10.12 |  | Контрольные испытания.  Командные действия в нападении. | Контр.  Такт. | 2 |  |
|  |
|  | 17.12 |  | Ведение мяча с изменением скорости передвижения.  Многократное выполнение технических приемов. | Техн.  Интегр. | 2 |  |
|  |
| * 1. 12 | 24.12 |  | Учебная игра.  Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Интегр.  Такт. | 2 |  |
|  |
|  | 14.01 |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.  Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Такт.  Техн. | 2 |  |
|  |
|  | 21.01 |  | Командные действия в нападении. | Такт. | 2 |  |
|  |
|  | 28.01 |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом.  Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | Такт. | 2 |  |
|  | 04.02 |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |  |
|  | 11.02 |  | Индивидуальные действия при нападении.  Бросок мяча одной рукой от плеча. | Такт.  Техн. | 2 |  |
|  | 18.02 |  | Индивидуальные действия при нападении.  Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Такт. | 2 |  |
|  |
|  | 25.02 |  | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.  Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Теор.  Интегр.  Такт. | 2 |  |
|  |
|  | 4.03 |  | Совершенствование техники передачи мяча.  Учет в процессе тренировки.  Бросок мяча одной рукой от плеча. | Техн.  Теор.  Техн. | 2 |  |
|  | 11.03 |  | Совершенствование техники передачи мяча.  Тактика защиты. | Техн.  Такт. | 2 |  |
|  | 18.03 |  | Стойка защитника с выставленной ногой вперед.  Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча | Техн.  Техн. | 2 |  |
|  | 25.03 |  | Действия одного защитника против двух нападающих.  Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Такт.  Интегр. | 2 |  |
|  | 01.04 |  | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.  Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Техн.  Такт. | 2 |  |
|  | 08.04 |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.  Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Техн.  Такт. | 2 |  |
|  | 15.04 |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом.  Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | Такт. | 2 |  |
|  | 22.04 |  | Защитные стойки. Защитные передвижения.  Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Техн.  Такт. | 2 |  |
|  | 29.04 |  | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.  Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |  |
|  | 06.05 |  | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 2 |  |
|  | 13.05 |  | Организация командных действий.  Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Такт.  Интегр. | 2 |  |
|  | 20.05 |  | Совершенствование тактических действий в нападении и защите.  Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Техн.  Такт. | 2 |  |
|  | 27.05 |  | Итоги прошедшего спортивного года.  Учебная игра. | Теор.  Интегр | 2 |  |

***Планируемые результаты 1 года обучения***

*К концу первого года обучения учащиеся*:

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоят упражнения СФП;

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;

- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

- научатся ловить мяч двумя руками на месте;

- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;

- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;

- научатся освобождаться для получения мяча;

- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;

- будут уметь останавливаться двумя шагами;

- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;

- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;

- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;

- научится в защитных действиях подстраховывать партнера;

- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на

свободное место;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние,

дальние);

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;

- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;

- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

**Содержание программы 2-го года обучения:**

***1.Общие основы баскетбола****– 5* часа

- Физическая культура и спорт в России.

- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.

- Правила техники безопасности на тренировках.

- Основные сведения о спортивной квалификации.

Разряды, звания и порядок их присвоения.

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

- Правила пожарной безопасности.

- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

- Гигиенические требования к спортсменам.

- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.

- Подведение итогов года.

**2*. Общая физическая подготовка***– 10 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.

- Эстафеты без предметов и с мячами.

- Упражнения для развития силы.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Упражнения для развития гибкости.

- Упражнения для развития ловкости.

- Комбинированные упражнения по круговой системе

- Развитие прыгучести.

- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

**3. *Специальная физическая подготовка***– 13 часов

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

**4. *Техническая подготовка***– 12 часов

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.

- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.

- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.

- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.

- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.

- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.

- Обводка соперника с изменением направления.

- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.

- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.

- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

***Тактическая подготовка***– 15 часов

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.

- Организация атаки кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Заслон защитнику партнера.

- Наведение на партнера своего защитника.

- Взаимодействие «Треугольник».

- Взаимодействие «Тройка».

- «Малая восьмерка».

- Скрестный выход.

- Система быстрого прорыва.

- Система нападения без центрового игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке.

- Подстраховка партнера.

- Переключение на другого нападающего.

- Проскальзывание.

- Групповой отбор мяча.

- Противодействие «Тройке».

- Противодействие «Малой восьмерке».

- Система личной защиты.

***Игровая подготовка***– 12 часов

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.

- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

- Овладение основами тактики командных действий.

- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

**7*.******Контрольные и календарные игры***– 5 часов

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.

- Подготовительные учебные двухсторонние игры.

- Товарищеские встречи с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**2 – года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | | **Название темы** | **Тип подго-**  **товки** | **К–во часов** | **Приме-чание** |
| **План** | **факт** |
| 1 |  |  | Физическая культура и спорт в России.  Прыжки с толчком с двух ног.  Правила пожарной безопасности и поведения в спортзале.  Прыжки с толчком двух ног. | Теор.  Техн.. | 2 |  |
| 2 |  |  | Техника передвижения приставными шагами.  Передача мяча двумя руками от груди. | Техн.  Техн. | 2 |  |
| 3 |  |  | Единая спортивная классификация.  Тактика нападения.  Техника передвижения при нападении | Теор.  Такт.  Техн. | 2 |  |
| 4 |  |  | Техника передвижения при нападении  Способы ловли мяча. | Техн.  Техн. | 2 |  |
|  |  |  |
| 5 |  |  | Личная и общественная гигиена. Правила игры баскетбола.  Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.  Бросок мяча двумя руками от груди. | Теор.  Техн. | 2 |  |
|  |
| 6 |  |  | Взаимодействие трех игроков «треугольник».  Техника ведения мяча. | Такт  Техн. | 2 |  |
| 7 |  |  | Ведение мяча с переводом на другую руку.  Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | Техн.  Такт. | 2 |  |
|  |
| 8 |  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.  Ловля двумя руками «низкого мяча». | Такт.  Техн. | 2 |  |
| 9 |  |  | Ведение мяча с высоким и низким отскоком.  Закаливание организма спортсмена. Психологическая подготовка спртсмена.  Учебная игра. | Техн.  Теор.  Интегр. | 2 |  |
| 10 |  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.  Контрольные испытания. | Техн.  Контр. | 2  2 |  |
|  |
| 11 |  |  | Командные действия в нападении.  Командные действия в нападении. | Такт.  Такт. | 2 |  |
| 12 |  |  | Ведение мяча с изменением скорости передвижения.  Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Техн.  Техн. | 2 |  |
|  |
| 13 |  |  | Многократное выполнение технических приемов.  Учебная игра. | Интегр. | 2 |  |
| 14 |  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.  Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Такт.  Техн. | 2 |  |
| 15 |  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.  Командные действия в нападении. | Техн.  Такт. | 2 |  |
| 16 |  |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом.  Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | Такт.  Такт. | 2 |  |
| 17 |  |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.  Индивидуальные действия при нападении. | Такт.  Такт. | 2 |  |
| 18 |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча.  Выбор способа передачи в зависимости от расстояния | Техн.  Такт. | 2 |  |
| 19 |  |  | Общая характеристика спортивной тренировки. Травматизм в спорте.  Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  Учебная игра | Теор.  Такт.  Интегр. | 2 |  |
| 20 |  |  | Совершенствование техники передачи мяча.  Бросок мяча одной рукой от плеча.  Учет в процессе тренировки. | Техн.  Теор. | 2 |  |
| 21 |  |  | Совершенствование техники передачи мяча.  Тактика защиты. | Техн.  Такт. | 2 |  |
| 22 |  |  | Стойка защитника с выставленной ногой вперед.  Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
| 23 |  |  | Действия одного защитника против двух нападающих.  Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Такт.  Интегр. | 2 |  |
| 24 |  |  | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.  Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке | Техн.  Такт. | 2 |  |
| 25 |  |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
| 26 |  |  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 2 |  |
| 27 |  |  | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | Такт. | 2 |  |
| 28 |  |  | Защитные стойки. Защитные передвижения. | Техн. | 2 |  |
| 29 |  |  | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.  Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |  |
| 30 |  |  | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.  Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Такт.  Теор.  Интегр. | 2 |  |
| 31 |  |  | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.  Организация командных действий. | Интегр.  Такт. | 2 |  |
| 32 |  |  | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.  Техника овладения мячом. | Техн. | 2 |  |
| 33 |  |  | Техника броска мяча одной рукой от плеча.  Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн. | 2 |  |
| 34 |  |  | Совершенствование тактических действий в нападении и защите.  Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |  |
| 35 |  |  | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.  Учебная игра. | Интегр. | 2 |  |
| 36 |  |  | Итоги прошедшего спортивного года.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 2 |  |

**Планиру*емые результаты 2 года обучения***

*К концу второго года обучения учащиеся:*

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;

- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;

- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;

- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;

- освоят разнообразную игровую практику;

- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;

- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;

- научатся ловить мяч одной рукой в движении;

- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);

- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);

- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);

- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);

- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;

- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);

- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;

- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;

- в нападении получат навыки ставить заслон;

- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;

- будут уметь защищаться системой личной защиты;

- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;

- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;

- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);

- смогут обводить соперника с изменением направления.

**Содержание программы 3-го года обучения:**

1.***Теоретическая подготовка***– 3 часа

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.

- Планирование и контроль спортивной подготовки.

- Основы техники игры и техническая подготовка.

- Основы тактики игры и тактическая подготовка.

- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.

- Правила по мини-баскетболу.

- Установка на игру и разбор результатов.

- Психологическая подготовка юных спортсменов.

- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

- Подведение итогов года.

**2. *Общая физическая подготовка* -** 10 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

- Беговые упражнения.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.

- Упражнения для развития различных двигательных качеств.

- Комбинированные упражнения.

-Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м

- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».

- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

**3. *Специальная физическая подготовка*** - 12 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

- Упражнения для координации движений.

- Упражнения для развития специальной выносливости.

**4. *Техническая подготовка***– 12 часов

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.

- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.

- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.

- Скрытые передачи.

- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.

- Перевод под ногой, за спиной.

- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.

- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.

- Обучение броску крюком.

- Разноудаленные броски с места и в движении.

- Обучение технике трехочкового броска.

- Дальнейшее обучение штрафному броску.

- Бросок в прыжке одной рукой.

***Тактическая подготовка***– 12 часов

Нападение

- Командная атака кольца противника.

- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.

- Наведение.

- Треугольник, Тройка.

- Малая восьмерка.

- Скрестный выход.

- Сдвоенный заслон.

- Система быстрого прорыва.

- Система эшелонированного прорыва.

- Система нападения через центрового.

Защита

- Противодействие атаки кольца.

- Подстраховка.

- Переключение.

- Проскальзывание.

- Групповой отбор мяча.

- Система личной защиты.

- Система зонной защиты.

- Система смешанной защиты.

- Система личного прессинга.

- Система зонного прессинга.

***Игровая подготовка***– 17 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.

- Освоение терминологии, принятой в баскетболе

- Овладение командным языком, умение отдать рапорт

- Проведение упражнений по построению и перестроению группы

- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести

разминку с группой.

**7.** ***Контрольные и календарные игры***– 6 часов

- Участие в первенстве школы по баскетболу.

- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.

- Участие в товарищеских играх своего района.

- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.

- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

- Войдут в состав сборной школы и примут участие в команде района по баскетбол

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | **Дата** | | **Название темы** | **Тип подго-**  **товки** | **К–во часов** | **Приме-чание** |
| **План** | **факт** |
| 1 |  |  | Физическая культура и спорт в России.  Прыжки с толчком с двух ног.  Правила пожарной безопасности и поведения в спортзале. | Теор.  Техн. | 2 |  |
|  |
| 2 |  |  | Техника передвижения приставными шагами.  Передача мяча двумя руками от груди. | Техн. | 2 |  |
|  |
| 3 |  |  | Единая спортивная классификация.  Тактика нападения.  Техника передвижения при нападении | Теор.  Такт.  Техн. | 2 |  |
| 4 |  |  | Техника передвижения при нападении  Способы ловли мяча. | Техн. | 2 |  |
| 5 |  |  | Личная и общественная гигиена. Правила игры баскетбола.  Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | Теор.  Техн. | 2 |  |
| 6 |  |  | Бросок мяча двумя руками от груди.  Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Техн.  Такт | 2 |  |
| 7 |  |  | Техника ведения мяча.  Ведение мяча с переводом на другую руку. | Техн. | 2 |  |
| 8 |  |  | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».  Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |  |
| 9 |  |  | Ловля двумя руками «низкого мяча».  Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | Техн. | 2 |  |
|  |
| 10 |  |  | Закаливание организма спортсмена. Психологическая подготовка спортсмена.  Учебная игра.  Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Теор.  Интегр.  Техн. | 2 |  |
|  |
| 11 |  |  | Контрольные испытания.  Командные действия в нападении. | Контр.  Такт. | 2 |  |
|  |
| 12 |  |  | Командные действия в нападении.  Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Такт.  Техн. | 2 |  |
|  |
| 13 |  |  | Ведение мяча с изменением скорости передвижения.  Многократное выполнение технических приемов. | Техн.  Интегр. | 2 |  |
|  |
| 14 |  |  | Учебная игра.  Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Интегр.  Такт. | 2 |  |
|  |
| 15 |  |  | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 2 |  |
|  |
| 16 |  |  | Командные действия в нападении.  Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 2 |  |
|  |
| 17 |  |  | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.  Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |  |
|  |
| 18 |  |  | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 2 |  |
| 19 |  |  | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 2 |  |
| 20 |  |  | Бросок мяча одной рукой от плеча.  Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Техн.  Такт. | 2 |  |
|  |
| 21 |  |  | Общая характеристика спортивной тренировки. Травматизм в спорте.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 2 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 22 |  |  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  Совершенствование техники передачи мяча. | Такт.  Техн. | 2 |  |
|  |
| 23 |  |  | Учет в процессе тренировки.  Бросок мяча одной рукой от плеча.  Совершенствование техники передачи мяча. | Теор.  Техн. | 2 |  |
|  |
| 24 |  |  | Тактика защиты.  Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | Такт.  Техн. | 2 |  |
|  |
| 25 |  |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.  Действия одного защитника против двух нападающих. | Техн.  Такт. | 2 |  |
|  |
| 26 |  |  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.  Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |  |
|  |
| 27 |  |  | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.  Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Техн.  Такт. | 2 |  |
|  |
| 28 |  |  | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.  Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Техн.  Такт. | 2 |  |
|  |
| 29 |  |  | Выбор места по отношению к нападающему с мячом.  Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | Такт. | 2 |  |
|  |
|  |
| 30 |  |  | Защитные стойки. Защитные передвижения.  Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Техн.  Такт. | 2 |  |
| 31 |  |  | Учебная игра.  Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | Интегр.  Такт. | 2 |  |
|  |
| 32 |  |  | Правила игры и методика судейства.  Учебная игра.  Организация командных действий. | Теор.  Интегр.  Такт. | 2  2 |  |
|  |
| 33 |  |  | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях  Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. | Интегр.  Техн. | 2 |  |
|  |
| 34 |  |  | Техника овладения мячом.  Техника броска мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 2 |  |
|  |
| 35 |  |  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча.  Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | Техн  Такт. | 2 |  |
|  |
| 36 |  |  | Учебная игра.  Итоги прошедшего спортивного года. | Интегр.  Теор. | 2 |  |
|  |  |
|  |  |

**Планиру*емые результаты***

***3 года обучения***

*К концу третьего года обучения учащиеся:*

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;

- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;

- совершенствуют свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;

- освоят разнообразную игровую практику;

- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;

- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;

- научатся ловить мяч одной рукой в движении;

- освоят (встречную) передачу мяча двумя руками в движении ;

- освоят(сопровождающую) передачу мяча двумя руками в движении;

- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);

- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);

- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;

- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);

- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;

- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;

- в нападении получат навыки ставить заслон.

**Методическое обеспечение программы**

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

* соответствии с поставленными задачами занятия по баскетболу делятся на *вводные,* *учебные,* *контрольные и смешанные.*

*Вводные занятия* предусматривают проведение бесед для сообщениятеоретических сведений, ознакомления с задачами. Часть времени вводного занятия обязательно отводится на практические занятия баскетболом.

*Учебные занятия*.На занятиях такого типа в первую очередь проводитсяпервоначальное обучение технике стоек в положении, перемещения,поворотов.

*Смешанные занятия*.Помимо изучения нового материала,на нихсовершенствуется техника передвижения, изученная ранее. В ходе занятий баскетболом могут проводится различные варианты смешанных занятий с включением упражнений для развития скорости и выносливости в сочетании с обучением и совершенствованием техники передвижения, приемом учебных нормативов и подведение итогов обучения.

*Контрольные занятия*.На занятиях этого типа принимаютсяустановленные программой учебные нормативы. Контрольные занятия иногда проводятся в форме соревнований.

* учебной работе по игре в баскетбол используются три основных метода обучения: *демонстрации,* *слова и* *упражнения (практического выполнения)*.Указанные методы имеют рядразновидностей.

Методический прием – это часть целостного метода. Например, демонстрация (показ) поворота в движении, на месте, перемещение по площадке, передача мяча – это метод. Совокупность нескольких методов или разновидностей принято называть методикой обучения.

*Метод демонстрации*.При обучении способам передвижения по площадке во время игры- этот метод чаще всего применяется в виде показа всего способа в целом или отдельных его деталей. Показ способа передвижения должен быть образцовым по форме и характеру движений. В начале лучше демонстрировать способ передвижения в целом, затем, если возможно, по частям, а потом вновь в целом. Желательно продемонстрировать способ передвижения в замедленном виде.

*Метод слова*.При обучении технике игры в баскетбол широкоиспользуются объяснение приема, действия, а также замечания и пояснения непосредственно в процессе выполнения упражнений. Метод слова применяется с целью создания у обучающихся ясного представления о форме движений, для раскрытия их характера при показе упражнения и помощи ученику в анализе и исправлении ошибок во время непосредственного выполнения способа передвижения. Речь учителя должна быть громкой и литературно правильной. Кроме этого, необходимо использовать принятую в баскетболе терминологию.

*Метод упражнения* (практического выполнения)позволяет полученныепредставления о технике перенести на практическое освоение движений. Основная цель данного метода – воспитать у учащихся умения и навыки, необходимые при занятиях баскетболом. Этот метод имеет две взаимосвязанные разновидности – метод целостного упражнения и метод расчлененного упражнения.

*Метод целостного упражнения-* с успехом может быть использован для изучения сложного элемента при игре в баскетбол. С этой целью можно использовать выполнения способа передвижения в целом. В этом случае ученики могут сосредоточить все внимание на правильном выполнении движений.

*Метод расчлененного упражнения* чаще всего применяется приизучении сложных движений или упражнений а также с учениками, которые не могут сразу освоить данный способ передвижения или броска. При этом методе основное внимание обращается на изучение, совершенствование и закрепление отдельных частей и элементов способа.

Сочетание методов обучения является важным фактором, повышающим качество учебного процесса при обучении игры в баскетбол.

**Материально-техническое обеспечение**

* Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
* Журналы и справочники.

**Контрольные нормативы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Уровень подготовленности** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| Бег на 20 м (сек.) | | | | | | |
| **10** | 4,1 | 4,2–4,3 | 4,4–4,7 | 4,1 | 4,2–4,4 | 4,5–4,7 |
| **11** | 3,9 | 4,0–4,1 | 4,2–4,3 | 4,0 | 4,1–4,3 | 4,4–4,6 |
| **12** | 3,8 | 3,9–4,2 | 4,3–4,4 | 3,9 | 4,0–4,3 | 4,4–4,6 |
| **13** | 3,4 | 3,5–3,9 | 4,0–4,2 | 3,8 | 3,9–4,2 | 4,3–4,5 |
| **14** | 3,4 | 3,5–3,8 | 3,9–4,1 | 3,7 | 3,7–4,0 | 4,1–4,3 |
| **15** | 3,4 | 3,5–3,7 | 3,8–4,0 | 3,6 | 3,7–3,9 | 4,0–4,2 |
| **16** | 3,3 | 3,4–3,6 | 3,7–3,9 | 3,5 | 3,6–3,8 | 4,0–4,2 |
| **17** | 3,3 | 3,4–3,6 | 3,7–3,9 | 3,5 | 3,6–3,8 | 4,0–4,2 |
| Высота подскока (см) | | | | | | |
| **10** | 33 | 27–33 | 22–26 | 33 | 27–32 | 21–26 |
| **11** | 38 | 33–37 | 28–32 | 36 | 31–35 | 26–30 |
| **12** | 41 | 35–40 | 30–34 | 41 | 35–40 | 29–34 |
| **13** | 44 | 39–43 | 34–38 | 43 | 37–42 | 31–36 |
| **14** | 48 | 43–47 | 39–42 | 45 | 39–44 | 34–38 |
| **15** | 54 | 48–53 | 41–47 | 46 | 40–45 | 35–39 |
| **16** | 61 | 56–60 | 50–55 | 48 | 41–47 | 36–40 |
| **17** | 61 | 56–60 | 50–55 | 48 | 41–47 | 36–40 |
| Бег на 60 м (сек.) | | | | | | |
| **10** | 9,9 | 10,0–10,4 | 10,5–11,0 | 10,7 | 10,8–11,5 | 11,6–12,3 |
| **11** | 9,5 | 9,6–10,0 | 10,1–10,6 | 10,1 | 10,2–10,7 | 10,8–11,3 |
| **12** | 9,3 | 9,4–9,8 | 9,9–10,2 | 9,7 | 9,8–10,5 | 10,6–11,2 |
| **13** | 8,5 | 8,6–9,1 | 9,2–9,6 | 9,3 | 9,4–9,9 | 10,0–10,9 |
| **14** | 8,4 | 8,5–9,0 | 9,1–9,5 | 9,1 | 9,2–9,8 | 9,9–10,5 |
| **15** | 8,3 | 8,4–8,9 | 9,0–9,2 | 8,8 | 8,9–9,4 | 9,5–10,2 |
| **16** | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,1 | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,9 |
| **17** | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,1 | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,9 |

**Примечание. Бег на***20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50*ґ50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст, лет** | **Уровень подготовленности** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| Ведение мяча на 20 м (сек.) | | | | | | |
| **10** | 10,6 | 10,7–11,1 | 11,2–11,7 | 11,0 | 11,1–11,6 | 11,7–12,2 |
| **11** | 9,7 | 9,8–10,3 | 10,4–10,9 | 10,5 | 10,6–11,0 | 11,1–11,5 |
| **12** | 9,5 | 9,6–10,1 | 10,2–10,6 | 10,4 | 10,5–11,0 | 11,1–11,5 |
| **13** | 9,1 | 9,2–9,6 | 9,7–9,9 | 9,6 | 9,7–10,2 | 10,3–10,9 |
| **14** | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,6 | 9,4 | 9,5–10,0 | 10,1–10,7 |
| **15** | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,3 | 9,1 | 9,2–9,8 | 9,9–10,5 |
| **16** | 8,0 | 8,1–8,7 | 8,8–9,2 | 9,0 | 9,1–9,7 | 9,8–10,4 |
| **17** | 8,0 | 8,1–8,7 | 8,8–9,2 | 9,0 | 9,1–9,7 | 9,8–10,4 |
| Штрафные броски (из 10 раз) | | | | | | |
| **10** | – | – | – | – | – | – |
| **11** | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| **12** | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| **13** | 6 | 4–5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **14** | 6 | 4–5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **15** | 7 | 5–6 | 4 | 6 | 4–5 | 3 |
| **16** | 7 | 5–6 | 4 | 6 | 4–5 | 3 |
| **17** | 7 | 5–6 | 4 | 6 | 4–5 | 3 |
| Броски в движении после ведения (из 5 раз) | | | | | | |
| **10** | – | – | – | – | – | – |
| **11** | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| **12** | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| **13** | 4 | 3 | 2 | 4 | 2–3 | 1 |
| **14** | 4 | 4 | 3 | 4 | 2–3 | 1 |
| **15** | 5 | 4–5 | 3 | 5 | 3–4 | 2 |
| **16** | 5 | 4–5 | 3 | 5 | 3–4 | 2 |
| **17** | 5 | 4–5 | 3 | 5 | 3–4 | 2 |
| Броски с точек (из 20 раз) | | | | | | |
| **10** | – | – | – | – | – | – |
| **11** | 7 | 5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| **12** | 10 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5 |
| **13** | 12 | 9–11 | 7–8 | 10 | 7–9 | 6 |
| **14** | 12 | 9–11 | 7–8 | 10 | 7–9 | 6 |
| **15** | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | 7 |
| **16** | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | 7 |
| **17** | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | *7* |

**Примечание.***Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.*

**Техника нападения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **год обучения** | | |
| **1-й** | **2-й** | **3-й** |
| Броски по кольцу | | | |
| Бросок двумя руками снизу | + |  |  |
| Бросок одной рукой снизу | + | + | + |
| Бросок двумя руками с места | + | + |  |
| Бросок одной рукой с места | + | + | + |
| Бросок в прыжке |  |  | + |
| Добивание |  |  | + |
| Передачи мяча | | | |
| Передача двумя руками от груди | + | + | + |
| Передача двумя руками с отскоком от пола | + | + | + |
| Передача двумя руками от плеча | + | + | + |
| Передача двумя руками сверху | + | + | + |
| Передача двумя руками снизу | + | + | + |
| Передача одной рукой от плеча | + | + | + |
| Передача крюком |  | + | + |
| Передача одной рукой снизу |  | + | + |
| Передача толчком |  |  | + |
| Передача одной рукой с отскоком от пола |  | + | + |
| Передача одной рукой за спиной |  |  | + |
| Откидка | + | + | + |
| Ведение мяча | | | |
| Высокое (скоростное) ведение | + | + | + |
| Низкое ведение с укрыванием мяча |  | + | + |
| Ведение с изменением темпа |  | + | + |
| Ведение с изменением направления | + | + | + |

**Техника защиты**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Приемы игры** | **Год обучения** | | | | | |
| **1-й** | | **2-й** | | | **3-й** |
| Защитная стойка | | | | | | |
| Стойка с выставленной вперед ногой | + | | + | | | + |
| Параллельная стойка | + | | + | | | + |
| Работа ног и передвижение в защите | | | | | | |
| Передвижение приставными шагами | | + | | + | + | |
| Бег спиной вперед | | + | | + | + | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |
|  | |  | |  |  | |

**Формы аттестации**

Формы и        методы        отслеживания        эффективности обучения        по программе:

− педагогическое наблюдение;

- опрос учащихся по пройденному материалу;

- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;

- мониторинг результатов по окончанию курса обучения;

- контроль соблюдения техники безопасности;

- привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня;

- контрольные игры с заданиями;

- выполнение контрольных упражнений;

- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

**Оценочные и методические материалы**

Оценочные        и        методические        материалы        данной        программы      включают:

* методические материалы:

инструкции по технике безопасности, нормативные документы, энциклопедия баскетбольных упражнений.

* разработка конкретных мероприятий. Правила соревнований. Положения о районных мероприятиях,соревнования, смотры, конкурсы
* материалы из опыта работы фото отчеты и результаты баскетбольных соревнованиях видео отчеты о баскетбольных соревнованиях
* диагностические материалы тесты по медицине, результаты соревнований

результаты входного, промежуточного, текущего, оперативного контроля.

**Список литературы:**

1. Пертнов Ю. Теория и методика баскетбола.  Москва, 2004г.
2. Железняка Ю. Спортивные игры. Москва, 2002г.
3. Баскетбол: средства и методы обучения: учеб. пособие [Текст] / М.Л. Берговина. – Сыктывкар: ИПО СыктГУ, 2011. 112 с.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. 180 с.
5. Чернова Е.А. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов: метод. пособ. для тренеров [Текст] / Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов. – М., 2003. 102 с.
6. Баскетбол. Теория и методика обучения [Текст] // под общ. ред. Д. И. Нестеровского. – М.: Академия, 2004. 336с.
7. Григорьев, О. А. Формирование устойчивого интереса к физической культуре у младших школьников / О. А. Григорьев, С. В. Гусев // Актуальные проблемы и современные технологии в системе физического воспитания и спортивной подготовки : сб. науч. ст. Всерос. научно-практ. конф. (23–25 окт. 2007 г.) / Федер. агенство по физ. культуре и спорту, ФГОУ ВПО Воронеж. гос. ин-т физ. культуры ;
8. Кудрявцев, М. Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям в баскетболе и формирование у них двигательных навыков в учебном процессе / М. Д. Кудрявцев, Н. В. Пашкова // Начальная школа. – 2004. – № 4. – С. 8–12.
9. Михеева, Т. М. Воспитание "чувства мяча" в баскетболе у младших школьников / Т. М. Михеева // Физическая культура в школе. – 2011. – № 2. – С. 28–31 ; № 3. – С. 10–13.
10. Кротов В.Р / Баскетбол как средство формирования физического здоровья у детей младшего школьного возраста. // Физическая культура, спорт и здоровье. - 2017. - № 30. - С. 155-157.
11. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.