**Комитет по образованию Ульчского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Г.И. Хетагурова Мариинского сельского поселения Ульчского муниципального района**

|  |  |
| --- | --- |
| Принята на заседании методического (педагогического) советаПротокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года | «Утверждаю»Руководитель Директор МБОУ СОШ Мариинского СП«\_\_\_\_\_\_\_\_\_»\_\_В.А. Ядрина\_\_\_\_\_\_\_ Ф.И.О. печатьПриказ № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**«Баскетбол»**

 ***Уровень программы:*** *ознакомительный*

***Возраст учащихся***: 11-16 лет

***Срок реализации***:1 год

***Автор-составитель:***

**Стародубов Г.А.,**

**учитель физической культуры**

**2018г**

**Содержание программы**

**Пояснительная записка ................................................................................. с.3**

**Учебно-тематический план.......................................................................... с. 10.**

**Содержание учебно-тематического плана............................................... с. 7-11**

**Формы контроля и оценочные материалы................................................ с. 13-14.**

**Организационно-педагогические условия реализации программы .... с. 12-22.**

**Список литературы......................................................................................... с.22-23**

**Раздел 1. «Пояснительная записка»**

Дополнительная общеразвивающая программа: « Баскетбол» разработана на основе:

1. « Программы физического воспитания учащихся 1 -11 классов», основанной на одном из видов спорта ( баскетбол): авторы Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. –М.Проссвещение, 1996г Физическая культура. 5-9 класс, авт. А.П.Матвеев, -М, Просвещение, 2012г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЭ "Об образовании в Российской Федерации", «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008, Концепцией развития дополнительного образования детей, СанПиН 2.4.4.3172-14, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол - 5-9 класс» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для учащихся 5-9 класса и рассчитана на **ознакомительный уровень освоения.**

**Направленность программы – физкультурно-спортивная**

**Актуальность и педагогическая целесообразность программы**

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма**.**

**Новизна и оригинальность** программы в том, что, **во-первых**, 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.

**Во-вторых**, в ее основу положены парадигма целого человека (феномен единства физического, психического, нравственного и духовного развития) и принцип природосообразности, который требует соответствия образовательной программы природным закономерностям.

**В- третьих**, Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической**.** В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

**Адресат программы:** 2 группы учащихся 11-16 лет

**Объем программы:** Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 2 часа. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

**Форма обучения и виды занятий**: форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах;

**Срок реализации программы.** 1 год/ 34 недели /9 месяцев

**Режим занятий: занятия для 2 групп,** Количество часов - 68 ч, количество занятий 2 раза в неделю по 1 учебному часу в одной группе, перерыв между занятиями 15 минут

**Цель программы:**

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;

- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

-содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий баскетболом.

**Задачи программы**

**Образовательные**

* поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
* повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта
* обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;

**Развивающие**

* развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
* развивать физические способности учащихся

**Воспитательные**

* воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
* формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
* воспитание волевых качеств

**Планируемые результаты**

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся

**должны знать:**

* технику безопасности на занятиях по баскетболу;
* характеристику игры;
* гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
* основные приёмы самоконтроля;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепления здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* заботиться о своем здоровье;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Объем программы – всего часов: 1 год обучения --- 68 часов

**Раздел 2. Содержание программы** включает *учебный (тематический) план и содержание учебного (тематического) плана.*

**Учебный (тематический) план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Название разделов, тем | Количество часов | Форма промежуточной (итоговой) аттестации |
| всего | теория | практика |
| **Раздел 1.История баскетбола. Основы знаний по физической** **культуре** | 4 | 2 | 2 | тест |
| 1.1 | Тема 1. История зарождения игры «Баскетбол». |  | 1 |  |  |
| 1.2 | Тема 2. Техника безопасности и оказание доврачебной помощи при травмах. |  | 1 | 3 |  |
|  | Тема 3.Основные направления физкультуры. |  | 1 | 1 |  |
| **Раздел 2. Азбука баскетбола.** **Техника игры. Упражнения без** **мяча.** | 4 |  | 4 |  |
|  | Тема 1.Техника игры |  |  | 2 |  |
|  | Тема 2. Упражнения без мяча |  |  | 3 |  |
| **Раздел 3. Техника игры.** **Упражнения с мячом** | 10 |  | 10 | Зачет по технике ведения мяча |
|  | Тема 1. Техника владения мячом. |  |  | 6 |  |
|  | Тема 2. Подвижные игры. |  |  | 4 |  |
| **Раздел 4. Техника игры. Упражнения с мячом** | 25 |  | 25 | Школьный турнир по баскетболу |
|  | Тема 1. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. |  |  | 13 |  |
|  | Тема 2. Групповые действия в защите и нападении. |  |  | 12 |  |
| **Раздел 5. Тактико- технические** **приемы в баскетболе**. | 25 |  | 25 | Фестиваль по баскетболу |
|  | Тема 1. Подвижная защита. Зонный прессинг. |  |  | 13 |  |
|  | Тема 2. Личный прессинг.Тактика защиты. |  |  | 12 |  |
|  | **ИТОГО** | **68** | **5** | **66** |  |
|  | **Промежуточная (итоговая)** **аттестация** |  |  |  | Районные соревнования по баскетболу |

Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный раздел /месяц | сентябрь | октяб | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Раздел 1.История баскетбола.Основы знаний по физической культуре | 4 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Промежуточная аттестация |  | тест |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 2. Азбука баскетбола. Техника игры.Упражнения без мяча |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 3. Техника игры. Упражнения с мячом |  | 4 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Промежуточная аттестация |  |  | Зачет по технике ведения мяча |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4.Техника владения мячом и противодействия  |  |  | 2 | 9 | 9 | 5 |  |  |  |
| Промежуточная аттестация |  |  | Школьное первенство по баскетболу |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 5.Тактико-технические приемы в баскетболе |  |  |  |  |  | 3 | 9 | 8 | 5 |
| Промежуточная аттестация |  |  |  |  |  | Районные соревнования по баскетболу |  |  |  |
| Всего: 68 ч | 4 | 10 | 8 | 9 | 9 | 6 | 9 | 8 | 5 |

**Содержание учебного (тематического) плана**

**Раздел 1.История баскетбола. Основы знаний по физической культуре - 4 часа**

Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол».

Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока. Специальная

разминка баскетболиста. История олимпийского движения. Основные направления

физкультуры. Значение физкультуры в жизни. Самостоятельные формы занятий.Гигиена

занятий физкультурой и спортом. Сезоны года, выбор спортивной одежды. Физические

качества, их развитие. Принцип постепенности и непрерывности. Оказание доврачебной

помощи при травмах.

**Раздел 2. Азбука баскетбола. Техника игры. Упражнения без мяча- 4 часа**

Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка

шагом, прыжком. Техника перемещений. Основная стойка, передвижения приставными

шагами. Остановка двумя шагами и прыжком. Прыжок вверх толчком одной с

приземлением на другую; передвижения в основной стойке. Остановка прыжком после

ускорения; в шаге. Повороты вперед и назад; на месте; изменением направления; с

чередованием скорости передвижений; правило поворота на опорной ноге; от груди с

шагом и сменой мест.

**Раздел 3. Техника игры. Упражнения с мячом - 10 часов**

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках. Ловля мяча после

отскока от пола; ловля и передача мяча с шагом; ловля катящегося мяча;передача одной

рукой от плеча Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении.

Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с

места. Ловля и передача мяча двумя руками после ведения; стоя на месте, при

передвижении приставным шагом левым правым боком; на месте и в движении. Ведение

мяча на месте, в движении, с изменением направления; по прямой, по кругу, «змейкой»;

на месте и в движении; с изменением скорости передвижения; с отскоком мяча на разную

высоту. Броски мяча в корзину двумя руками от груди; бросок мяча в баскетбольный щит

одной (двумя) руками от груди после ведения; бросок мяча в прыжке одной рукой с места;

снизу (выполнение штрафного броска).Подвижные игры: «Передача мячей в колоннах»,

«Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки»,

«Салки спиной к щиту» «Салки», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик»,

«Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему». Эстафеты с мячом.

**Раздел 4. Техника владения мячом и противодействия – 25 часов**

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание. Отбивание. Передача мяча в

парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Передача мяча в движении.

Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Бросок мяча от плеча, после ведения.

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу; одной рукой снизу. Броски мяча в движении после двух шагов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Штрафной бросок в корзину. Персональная защита, опека. Двусторонняя игра. Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу. Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите. Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита

Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча

Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех

игроков. Ведение мяча при сближении с соперником. Броски по кольцу сверху, снизу;

одной рукой, двумя руками.

**Раздел 5. Тактико - технические приемы в баскетболе– 25 часов**

Персональная защита. Двусторонняя игра. Правила игры.

Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита.

Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг

Тактика защиты. Защитные действия команды

Двусторонняя игра. Правила соревнований.

Двусторонняя игра. Судейство игры.

Планируемые результаты освоения программы

**В результате освоения программы учащиеся должны знать:**

технику безопасности при занятиях спортивными играми;

- историю Российского баскетбола;

- лучших игроков области и России;

- знать простейшие правила игры.

- правила личной гигиены;

- следить за выступлением областных команд в Российском чемпионате;

- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

- профилактику травматизма на занятиях;

- основные этапы Олимпийского движения;

- правила проведения соревнований.

**В результате освоения программы учащиеся должны уметь:**

- выполнять перемещения в стойке;

- остановку в два шага и прыжком;

- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;

- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;

- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

- передвигаться в защитной стойке;

- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;

- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;

- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;

- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;

- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;

- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;

- вырывать и выбивать мяч;

- играть в баскетбол по правилам.

**Метапредметные результаты освоения программы:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и

интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей в решении учебных и

познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса,

осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с

руководителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить

общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учѐта

интересов.

**Личностные результаты освоения программы**:

- формирование ответственного отношения к спорту, готовности и способности

учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к достижениям

в спорте;

- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и

достигать в нѐм взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм спортивной жизни в

группах и сообществах;

- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и

ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со

сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно

полезной, творческой и других видов деятельности;

- формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно

выполнять правила безопасности жизнедеятельности.

- сформированная мотивация на регулярные занятия спортом.

- сформированные морально-психологических качества: самодисциплина,

ответственность.

**Оформление содержания учебного (тематического) плана**

**Раздел 3. «Формы аттестации и оценочные материалы»**

Текущий контроль проводится в течение учебного года: в соревнованиях разного уровня. Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации: сдача нормативных требований по физической подготовки. Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе «Баскетбол», в форме оценки роста результатов нормативных требований по физической подготовки.

Форма проведения итоговой аттестации - контрольные испытания.

**Диагностическая методика образовательной программы**

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков учащихся в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

**3 -**выполнение элемента или упражнения в основном правильно,

но не уверенно с ошибками.

**4 -** упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко

и точно, наблюдается скованность в движениях.

**5 -** упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

*Входная диагностика*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка. | Технико-тактическая подготовка | Среднийбалл |
| 1 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3,25 |

*Промежуточная диагностика*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Технико-тактическая подготовка | Среднийбалл |
| 1 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3,25 |

*Итоговая диагностика*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Ф.И. обучающегося | Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Технико-тактическая | Среднийбалл |
| 1 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 3 |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 |  | 3 | 3 | 4 | 3 | 3,25 |

**Контрольные нормативы**

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Нормативы общефизической подготовки** | **Мальчики** | **Девочки** |
| 1 | Бег 30 м, (сек.) | 6,1 - 5,5 | 6,3 – 5,7 |
| 2 | Челночный бег 3х10 м, (сек.) | 9,3 – 8,8 | 9,7 – 9,3 |
| 3 | Прыжки в длину с места, (см.) | 160 - 180 | 150 - 175 |
| 4 | 6-минутный бег, (м.) | 1000-1100 | 850-1000 |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, (см.) | 6 - 8 | 8 - 10 |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки). | 4 - 5 | 10 - 14 |
| 7 | Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин). | 100-110 | 110-120 |
| 8 | Прыжки в высоту с разбега, (см.) | 90-100 | 80-90 |
| 9 | Прыжки в высоту с места, (см.) | 40-45 | 35-40 |

**Контроль в процессе подготовки**

*Методические указания:*

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

Текущей оценки усвоения изучаемого материала;

Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

*Цель:* Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приёмов

*Задачи:*

Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

*Время и сроки проведения испытаний:*  Контрольные испытания по ОФП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая текущего года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

*Программа контрольно-переводных испытаний:* Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, ОФП

**Указания к выполнению контрольных упражнений**

**Описание тестов**

*Техническая подготовка:*

***Передвижение в защитной стойке***

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: 3 стойки*

***Скоростное ведение***

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

*Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

**1)** для обучающихся

- перевод выполняется с руки на руку через пол

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

***Передачи мяча***

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

**1)** для обучающихся 1 года

- передачи выполняются одной рукой от плеча

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.

За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

***Броски с дистанции***

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

**1)**- обучающийся выполняют 20 бросков.

- с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска

– в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков

(за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

*Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

***Штрафные броски***

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

*Организационно-методические указания (ОМУ):*

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

*Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7*

*Физическая подготовка:*

***Прыжок в длину с места***

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка*

***Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)***

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

*Инвентарь: рулетка*

***Бег 30 метров***

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

*Инвентарь: секундомер*

**Раздел 4. «Организационно-педагогические условия реализации программы»**

**Кадровое обеспечение: преподаватель**, образование высшее педагогическое, специальность «Преподаватель физической культуры».

**Учебно - методическое обеспечение:** Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет развернутое учебное (тематическое) планирование

**Дидактические материалы:**

- Картотека упражнений по баскетболу.

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.

- Правила игры в баскетбол.

- Правила судейства в баскетболе.

- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.

- Положение о соревнованиях по баскетболу.

**Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.

- Инструкции по охране труда.

**Материально-техническое обеспечение:**

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ СОШ с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика -25 штук, щит баскетбольный – 2 шт..; тактическая доска д/баскетбола – 1 шт; доска счета игры – 1 шт; стенка шведская – 19 шт; перекладина гимнастическая – 19 шт; тренажер «Беговая дорожка» - 1 шт; велотренажер – 1 шт; тренажер «Лыжник» - 1 шт; стойки – 8 шт; барьеры легкоатлетические – 20 шт; скакалки – 20 шт; маты гим-настические – 20 шт; конь - 1 шт; козел – 1 шт; подкидной гимнастический мостик – 6

**Методические материалы.**

**Методы и формы обучения.**

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод повтора упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;

- фронтальная;

- групповая;

- поточная

**Методика проведения занятия**

*Вступительная часть*: познакомить учащихся с темой занятия.

*Подготовительная часть:* познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

*Основная часть:* Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

*Заключительная часть:* Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

**Список литературы**

Методическая литература для педагога

1. Рабочие программы . Физическая культура. 5-9 класс, авт. А.П.Матвеев, -М, Просвещение, 2012г.
2. К.Би., К.Нортон «Упражнения в баскетболе». М, «Физкультура и спорт» 1972 г.
3. Л.Б.Былеева, И.М.Коротков «Подвижные игры», М. «Физкультура и спорт», 1982г.
4. А.Я.Гомельский» Баскетбол – секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений», М, «Грант», 1997г.
5. Методические рекомендации по подготовке авторских программ дополнительного образования детей. Хабаровск, 2014.
6. С.Шаповалов «Записки учителя физкультуры», М. «Физкультура и спорт» , 1982г
7. А.Г.Елисейкин, Т.И.Колчанова «Спорт.Характер,Честь.»- М.,Просвещение, 1984г.
8. Г.Пинхолстер «Энциклопедия баскетбольных упражнений»
9. Ю.Ф.Буйлин, Ю.И.Портных «Мини-баскетбол в школе». М. Просвещение, 1976г.
10. Ю.И.Портных «Спортивные игры», - М. «Физкультура и спорт», 1975г.
11. Б.Коузи, Ф.Пауэр «Баскетбол: концепции и анализ», -BOSTON? 1970г.
12. Ю.Ф.Байнулин, Ю.Ф.Курамшина «Теоритическая подготовка юных спортсменов», -М. «Физкультура и спорт», 1981г.

Е.Н.Литвинов,Программа .Физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанном на одном из видов спорта(баскетбол) –М.Проссвещение, 1996г

Методическая литература для обучающихся:

1. В.И.Прокопенко «Этнос народов Севера и Приамурья», Хабаровск, «Приамурские ведомости», 2015г..
2. А.Гомельский «»Докажи правоту победой»,М. «Советская Россия», 1987г.
3. С.В.Дадыгин, А.Е.Чуркин «На пути к вершине»,- М., Просвещение, 1991г.
4. Гатмен.Б. Все о тренировке юного баскетболиста, пер. с англ.яз. Т.А.Бобровой –М: АСТ: Астрель, 2007г.

**Приложение 1**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный раздел /месяц | сентябрь | октяб | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| Раздел 1.История баскетбола.Основы знаний по физической культуре | 4 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Промежуточная аттестация |  | тест |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 2. Азбука баскетбола. Техника игры.Упражнения без мяча |  | 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 3. Техника игры. Упражнения с мячом |  | 4 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| Промежуточная аттестация |  |  | Зачет по технике ведения мяча |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4.Техника владения мячом и противодействия  |  |  | 2 | 9 | 9 | 5 |  |  |  |
| Промежуточная аттестация |  |  | Школьное первенство по баскетболу |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 5.Тактико-технические приемы в баскетболе |  |  |  |  |  | 3 | 9 | 8 | 5 |
| Промежуточная аттестация |  |  |  |  |  | Районные соревнования по баскетболу |  |  |  |
| Всего: 68 ч | 4 | 10 | 8 | 9 | 9 | 6 | 9 | 8 | 5 |

.

**Приложение 2**

Указания к выполнению контрольных упражнений

*Описание тестов*

**Техническая подготовка**

***1. Передвижение***.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

*Инвентарь: 3 стойки.*

|  |  |
| --- | --- |
|  | \_\_ |

Старт

Финиш

***2. Скоростное ведение.***

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

*Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.*

Методические указания (МУ):

- перевод выполняется с руки на руку;

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска);

Фиксируется общее время и общее кол-во заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с: Пр. 25м + 4поп. = 21м

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Финиш

***3. Передача мяча.***

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

1) для 1 года

- передачи выполняются одной рукой от плеча;

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

Фиксируется общее время выполнения и кол-во попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 21 с: Пр.30м + 2поп+28м

 *Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

***4. Броски с дистанции.***

 Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество бросков и очков.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

***Физическая подготовка.***

 **1. Прыжок в длину с места.**

 Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

 **2. Прыжок с доставанием.**

 Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

 **3. Бег 30 с.**

 Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой дот лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.