

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОТЕМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»**

ПРИНЯТО
Протокол заседания
Педагогического совета
от 28.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
МБОУ «Тотемская СОШ №2»
от 28.08.2023г. № 100

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся -11-17 лет

Объем программы- 34 часа

Срок реализации-1 год

Составители /Разработчики
программы:

Полягошко А.Г. учитель физической культуры
МБОУ «Тотемская СОШ №2»,
квалификационная категория – высшая.

**Тотьма
2023**

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Спортивные игры отличаются многообразием применяемых в учебно-тренировочном процессе средств и методов и являются одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Спортивные игры - одно из самых популярных занятий физической культурой в нашей стране. Для спортивных игр характерны разнообразные чередования движений (ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски, передачи и ведение мяча), быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности игры. Условия игровой деятельности приучают детей. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Занятия спортивными играми имеют не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационно-воспитательное. Такие занятия помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственно-воспитания: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими дополнениями и изменениями),
2. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г. и Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21. «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г.
3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242),
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 27.07.2022г., №629).
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).
6. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ «Тотемская СПШ №2».

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься баскетболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Так же курс программы предусматривает более углубленное изучение, так как на уроках физической культуры, это невозможно из-за недостаточности времени на изучение конкретного игрового приема, большим

количеством учащихся, которые не интересуются данными видами спорта. Данные занятия помогают в формировании общей культуры личности, учат правильному поведению в обществе.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к ведению здорового образа жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогической целесообразностью является то, что на занятиях учащиеся глубже познают технику и тактику игры, закаляют здоровье, учатся организовывать свой досуг, развивают смекалку и находчивость. Данный курс способствует расширению и углублению знаний по школьному курсу физической культуры и пропагандирует здоровый образ жизни, в детях воспитывается ответственность за порученное дело, ориентировка во внезапно меняющихся игровых ситуациях и быстрота принятия решений и действий.

Адресат программы: обучающиеся 11-18 лет. Прием детей осуществляется при отсутствии у них медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы: 306 часов.

Модуль	Год обучения	Количество часов в год	Количество часов в неделю
1.«Начальная подготовка»	1	102	3

Режим занятий: 3 раза в неделю по 40 минут. Перерыв между занятиями 10-20 минут.

Форма организации деятельности: групповая.

Наполняемость группы: от 10 до 20 человек.

Основными **формами образовательной деятельности** с учащимися являются:

- учебно-тренировочные занятия (индивидуальные или групповые);
- соревнования;
- теоретические занятия;
- тестирование;
- судейская практика.

2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Популяризация игровых видов спорта, приобщение к систематическим занятиям физической культуры и спортом, повышение двигательной активности и уровня физической подготовленности, учащихся с целью сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

Образовательные:

- ✓ обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- ✓ обучать правильному выполнению упражнений.
- ✓ вооружение знаниями по истории развития волейбола, правилам игр;
- ✓ обучение учащихся технике игры;
- ✓ повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

Развивающие:

- ✓ содействовать гармоничному физическому развитию;
- ✓ развивать двигательных способностей детей;
- ✓ создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта ит.п.
- ✓ развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);

Воспитательные:

- ✓ прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- ✓ воспитывать чувство ответственности за себя;
- ✓ воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.
- ✓ воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям;

Оздоровительные

- ✓ профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- ✓ укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- ✓ повышение резервных возможностей организма.
- ✓ способствовать укреплению здоровья

3. Планируемые результаты программы

Результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- ✓ формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- ✓ развитие психологических качеств - воли, целеустремленности;
- ✓ самовоспитание дисциплинированности, трудолюбия,
- ✓ умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- ✓ умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- ✓ определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- ✓ уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- ✓ организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- ✓ умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- ✓ умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- ✓ знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- ✓ знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- ✓ выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- ✓ владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- ✓ знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- ✓ владеть основами судейства игры в баскетбол.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В ходе реализации программы обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.
- Основы спортивной тренировки.
- Правила соревнований.
- Судейство соревнований.

Технические умения:

- Ведение мяча правой рукой.
- Ведение мяча левой рукой.
- Ведение с разной высотой отскока.
- Ведение с изменением направления.
- Передача двумя руками от груди.
- Передачи двумя руками из-за головы.
- Передачи одной рукой от плеча.
- Ловля мяча на грудь.
- Ловля мяча над головой.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Бросок двумя руками от груди.
- Бросок двумя руками из-за головы.
- Бросок одной рукой от плеча.

- Бросок одной рукой в прыжке.
- Штрафнойбросок.
- Вбрасывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Приёмы игры в защите.
- Специальные упражнения и комбинации.
- Эстафеты.

Тактические знания:

- Индивидуальная тактика.
- Тактика игры в защите.
- Тактика игры в нападении.
- Правила игры.
- Баскетбольная терминология.

Физическаяподготовка:

- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития реакции.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнения для развития гибкости.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

4. Учебный план

№	Название модуля	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	«Начальная подготовка»	6	96	102	Соревнования (май)

5. Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
	Модуль «Начальная подготовка» (1год обучения)	6	96	102
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	3		3
2	История рождения и развития баскетбола.	1		1
3	Личная гигиена и закаливание организма.	1		1
4	Развитие силы		7	7
5	Развитие быстроты		10	10
6	Развитие выносливости		10	10
7	Развитие ловкости		8	8
8	Развитие гибкости		6	6
9	Стойки баскетболиста		4	4
10	Перемещения по площадке		6	6
11	Ведение мяча		6	6
12	Передачи мяча		6	6
13	Броски по кольцу в прыжке		10	10
14	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций		8	8
15	Групповые действия в нападении		2	2
16	Командные действия в нападении		2	2
17	Групповые действия в защите		3	3
18	Командные действия в защите		2	2
19	Тестирование и контрольные испытания	1	1	2
20	Участие в соревнованиях		5	5

6. Содержание учебного плана
Модуль «Начальная подготовка»

	Тема занятия	Тип подготовки	Количество часов
1	Правила техники безопасности. Вводная тренировка.	Теор.	1
2	История развития баскетбола. ОРУ. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	Техн. Теор.	1
3	ОРУ. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	Техн.	1
4	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Техн.	1
5	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	ОФП Техн.	1
6	Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие ловкости. Действие без мяча. Ловля мяча от пола.	ОФП Техн.	1
7	Общая физическая подготовка. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Подвижные игры.	Техн. ОФП	1
8	Общая физическая подготовка. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн. ОФП	1
9	Общая физическая подготовка. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн. ОФП	1
10	Общая физическая подготовка. Развитие силы. Техника передвижения. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн. ОФП	1
11	Общая физическая подготовка. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	Техн. ОФП	1
12	Общая физическая подготовка. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	Техн. ОФП	1
13	Общая физическая подготовка. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	Техн. ОФП	1
14	Общая физическая подготовка. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн. ОФП	1
15	Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн.	1
16	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	Техн.	1
17	Личная общественная гигиена. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	Теор.	1

18	Общая физическая подготовка. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	Техн. ОФП	1
19	Общая физическая подготовка. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	Техн. ОФП	1
20	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	1
21	ОРУ. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	Техн.	1
22	Общая физическая подготовка. Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	Техн. ОФП	1
23	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
24	Общая физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	Техн.	1
25	Общая физическая подготовка. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	Техн. ОФП	1
26	Общая физическая подготовка. Техника передвижения по площадке. Техника ведения мяча в движении.	Техн. ОФП	1
27	Общая физическая подготовка. Подвижные игры.	Техн. ОФП	1
28	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Подвижные игры.	Техн. ОФП	1
29	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Подвижные игры.	Техн. ОФП	1
30	Общая физическая подготовка. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн. ОФП	1
31	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	Техн.	1
32	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	Контр.	1
33	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	Такт.	1
34	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении. Подвижные игры.	Техн.	1
35	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении. Подвижные игры.	Техн.	1
36	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	Техн.	1
37	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведения мяча в движении с изменением направления. Подвижные игры.	Техн.	1
38	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении с изменением направления.	Техн.	1
39	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1

40	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
41	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Подвижные игры.	Техн.	1
42	Общая физическая подготовка. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн. ОФП	1
43	Общая физическая подготовка. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча.	Техн. ОФП	1
44	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
45	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста.	Такт.	1
46	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	Техн.	1
47	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Техн.	1
48	Правила техники безопасности.	Теор.	1
49-50	Общая физическая подготовка, упражнения на силу и выносливость.	ОФП	2
51	ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Подвижные игры.	Техн.	1
52	Общая физическая подготовка. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Техн. ОФП	1
53	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн ОФП	1
54	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	1
55	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Теор. Интегр.	1
56	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1
57	ОРУ. ОФП.	ОФП	1
58	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники передачи мяча.	Техн. ОФП	1
59	ОРУ. Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор. Техн.	1
60	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1
61	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена.	Теор.	1
62	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебная игра.	Такт.	1
63	Общая физическая подготовка. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	Техн. ОФП	1
64	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Техн.	1
65	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
66	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Интегр.	1

67	Общая физическая подготовка. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
68	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
69	Общая физическая подготовка. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	Такт. ОФП	1
70	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Подвижные игры.	Техн. ОФП	1
71	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Подвижные игры.	Техн. ОФП	1
72	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1
73	Общая физическая подготовка. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	Такт. ОФП	1
74	Общая физическая подготовка. Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Подвижные игры.	Такт. ОФП	1
75	ОРУ. СФП. Учебная игра.	СФП	1
76	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1
77	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
78	Общая физическая подготовка. Защитные передвижения.	Техн. ОФП	1
79	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт	1
80	ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	Такт	1
81	ОРУ. ОФП.	ОФП	1
82	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	Интегр.	1
83	ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	1
84	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	Интегр. ОФП	1
85	ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
86	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр. ОФП	1
87	ОРУ. Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	Теор. Интегр.	1
88	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1

89	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	Такт.	1
90	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	Техн.	1
91	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Интегр.	1
92	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	1
93	ОРУ. Техника овладения мячом.	Техн.	1
94	Общая физическая подготовка. Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн. ОФП	1
95	Общая физическая подготовка. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт. ОФП	1
96	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники ведения мяча.	Техн. ОФП	1
97	Общая физическая подготовка. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	Интегр. ОФП	
98	ОРУ. Контрольные испытания. СФП.	Интегр.	1
99	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
100	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1
101	Промежуточная аттестация в форме соревнований	Техн	1
102	Подведение итогов за год.	Интегр.	1

Содержание программы

«Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.	Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
История рождения и развития баскетбола.	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в мире.
Режим и питание спортсмена.	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.
Правила соревнований. Судейство соревнований.	Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

«Общая физическая подготовка»

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения школьников этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй и третий год обучения — только 50%.

«Специальная физическая подготовка»

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

Содержание программы

Модуль «Начальная подготовка»

1. «Теоретическая подготовка» – 6 часов.

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований. Режим и питание спортсмена. Личная гигиена и закаливание организма. Тестирование.

2. Общая физическая подготовка – 41 час.

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой. Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.

«Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

3. Техническая подготовка – 40 часов.

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам.

4.Тактическая подготовка- 9 часов

Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите.

5. Контрольные испытания – 1 час

6. Участие в соревнованиях – 5 часов.

7.Организационно-педагогические условия

Календарный учебный график на 2023-2024уч.год

1. Календарные периоды учебного года

1.1.Дата начала учебного года: 1 сентября 2023 г.

1.2. Дата окончания учебного года -31 мая 2024г.;

1.4. Продолжительность учебного года-170 дней

8. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Баскетбольные стойки - 2штуки.
2. Баскетбольные щиты - 6 шт
3. Гимнастическая стенка
4. Мячи набивные
5. Рулетка.
6. Секундомер.
7. Гимнастические скамейки
8. Гимнастические маты
9. Скакалки
10. Мяч баскетбольный
11. Стойки конусы
12. Аптечка

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования (учитель физической культуры)

Система контроля и оценки освоения программы

При реализации программы промежуточная аттестация проводится по окончании каждого года обучения. Форма проведения **промежуточной аттестации – соревнование.**

Система контроля и оценки освоения программы

Критерии	Показатели	Формы контроля и оценки	Методы диагностики
Теоретическая подготовка	2. Владение специальной терминологией	<i>Низкий уровень</i> (воспитанник, как правило, избегает употреблять специальные термины) <i>Средний уровень</i> (воспитанник сочетает специальную терминологию с бытовой) <i>Высокий уровень</i> (специальные термины употребляют осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	Устный опрос
Практическая подготовка	Сформированность учебных умений и навыков, предусмотренных программой	<i>Низкий уровень</i> (воспитанник овладел менее чем половиной предусмотренных умений и навыков) <i>Средний уровень</i> (объём усвоенных умений и навыков составляет более половины) <i>Высокий уровень</i> (воспитанник освоил практически все умения и навыки, предусмотренные программой)	Наблюдение

Критерии оценки для заданий, включенных в программу итоговой аттестации.

Итоговая аттестация предполагает оценивание освоения программы по двум параметрам: теоретическая подготовка и практические умения.

Для определения уровня освоения программы необходимо оценить все теоретические и практические задания. Если правильно выполнено 70% заданий и более – это соответствует высокому уровню освоения программы. От 60% до 70% - среднему уровню, менее 60% - низкому уровню.

Контрольные испытания

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-

Тест

1. Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА)?

-1904

-1928

+1932

-1947

2. Кто придумал баскетбол, как игру?

+Джеймс Нейсмит

- Пьер де Кубертен

-Хольгер Нильсен

-Уильям Дж.Морган

3. В какой стране изобрели баскетбол?

-Англия

-Бразилия

-Испания

+США

4. Как начинается игра в баскетбол?

-Вбрасыванием из-за лицевой линии

-Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска

-Вбрасыванием от середины боковой линии

+Спорным броском в центральном круге

5. Что означает слово «баскетбол»?

-«Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»

-«Бакс (доллар)+мяч»

-«Бас (мужской голос) +мяч»

+«Корзина+мяч»

6. Какие размеры баскетбольной площадки?

-18×9м

-23,77×10,97м

+28×15м

-40×20м

7. В каком году появился баскетбол?

-1846

-1890

+1891

-1895

8. Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?

-5м

-6м

+7м

-8м

9. Какие цвета щитов разрешены?

-Белый и чёрный

+Белый и прозрачный

-Жёлтый и прозрачный

-Белый и жёлтый

Воспитательный компонент

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания. Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, правильное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающей нагрузкой. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными волейболистами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемый в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Задачи: 1. Воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

2. Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки.

3. Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру; приобщение к истории, традициям шахматного спорта.

4. Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

Воспитание спортивного коллектива: - варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена; - повышение знаний тренера о коллективе; - формирование личности спортсмена; - изучение спортсмена как члена коллектива; - изучение учебной группы как коллектива; - изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностные отношения в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие; - управление коллективом – изучение тренером личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)

5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
8. Д.И. Нестеровский. Методическое пособие Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.