**Управление образования, спорта и молодёжной политики Администрации Тоншаевского муниципального района**

**Нижегородской области**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Муниципальное учреждение дополнительного образования «Тоншаевский детско-юношеский центр «Олимп»**

(Тоншаевский ДЮЦ «Олимп»)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждено педагогическим советом Тоншаевского ДЮЦ «Олимп»  р.п. Тоншаево Протокол № 44  От 30.04.2020 г. |  | Утверждено  приказом директора  Тоншаевского ДЮЦ «Олимп»  № 32 от 06.06.2020 г. |

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программафизкультурно-спортивной направленности

по баскетболу

Возраст обучающихся **8-18** лет

Количество обучающихся в группе **10-15** человек

Количество часов в неделю 4

Количество часов в год 144

Разработчик:

тренер-преподаватель

Гудин Юрий Павлович

Программа составлена и оформлена в соответствии с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей, Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844, методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Минобрнауки России (проект) 2015 г., Приказом Минобрнауки «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программа» от 29 августа 2013 г. № 1008 и локальными документами организации**.**

р.п. Тоншаево

2019 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Пояснительная записка | 3 |
|  | Цель и задачи программы; | 4 |
|  | Содержание программы | 5 |
|  | Учебно-тематический план | 10 |
|  | Ожидаемые результаты | 14 |
|  | Условия реализации программы; | 15 |
|  | Формы аттестации; | 15 |
|  | Методическое обеспечение и условия реализации программы | 16 |
|  | Список литературы | 18 |

1. **Пояснительная записка**

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшего развития, спортивно-оздоровительная группа призван сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании приобретенных знаний и навыков в организации здорового образа жизни.

Цели и задачи группы по баскетболу направлены на то, чтобы приобщить детей к систематическим занятиям, избранным видам спорта, научить их основам мастерства, помочь им совершенствовать свои знания и навыки игры в баскетбол.

Данная рабочая программа составлена на основе  методической литературы по физической культуре. Программа рассчитана на один год по 4 часа в неделю (144 часов).

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и  комплексной программы физического воспитания учащихся 1-10 классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Содержание данной образовательной программы соответствует физкультурно-спортивной направленности и структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

**Нормативно-правовое обеспечение программы**

1. Конституция Российской Федерации
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный Закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

5. Федеральный Закон от 18 апреля 2018 г. N85-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации"

6. [Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)](file:///C:\Users\123\Desktop\Федеральные%20документы\Концепция%20развития%20доп.%20образования%20детей.doc).

7. [Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р)](file:///C:\Users\123\Desktop\Федеральные%20документы\Стратегия%20развития%20воспитания%20в%20РФ.doc).

8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. Правительством Нижегородской области от 27.06.2017г. № 1001-р)

9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196)[C:\Users\123\Desktop\СанПиН и мед. документы\Оценка эффективности оздоровления в загородных лагерях.doc](file:///C:\Users\123\Desktop\СанПиН%20и%20мед.%20документы\Оценка%20эффективности%20оздоровления%20в%20загородных%20лагерях.doc)

**2. Цели и задачи**

**Целью** данной программы является содействие всестороннему развитию личности подростка, а так же 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 программы:**

– расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использование их в качестве средств укрепления здоровья и основ индивидуального образа жизни;

– совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;

– воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

***Образовательные задачи:***

- 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;

***Развивающие задачи:***

- 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.

***Воспитательные задачи:***

- 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.

**Режим занятий**: Занятия в секции проводится  2 раза в неделю по 2 часа.

1. **Содержание программы**

 Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико - техническим действиям баскетболиста.

**Теоретическая подготовка**

**Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

**Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

**Физическая подготовка**

**1. Общая физическая подготовка.**

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).  
1.2. Подвижные игры.   
1.3. Эстафеты.  
1.4. Полосы препятствий.  
1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

**2. Специальная физическая подготовка.**

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.  
2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.  
2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.  
2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

**1. Упражнения без мяча.**

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.  
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

* с разной скоростью;
* в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.  
1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.  
1.5. Остановка прыжком после ускорения.  
1.6. Остановка в один шаг после ускорения.  
1.7. Остановка в два шага после ускорения.  
1.8. Повороты на месте.  
1.9. Повороты в движении.  
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.  
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

**2. Ловля и передача мяча.**

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.  
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.  
2.3. Двумя руками от груди в движении.  
2.4. Передача одной рукой от плеча.  
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.  
2.6. То же после ведения мяча.  
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.  
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.  
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.  
2.10. То же в движении.  
2.11. Ловля мяча после полуотскока.  
2.12. Ловля высоко летящего мяча.  
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.  
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

**3. Ведение мяча.**

3.1. На месте.  
3.2. В движении шагом.  
3.3. В движении бегом.   
3.4. То же с изменением направления и скорости.  
3.5. То же с изменением высоты отскока.  
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.  
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.  
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

**4. Броски мяча.**

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.  
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.  
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.  
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.  
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.  
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.  
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.   
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.  
4.9. В прыжке одной рукой с места.  
4.10. Штрафной.  
4.11. Двумя руками снизу в движении.  
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.  
4.13. В прыжке со средней дистанции.  
4.14. В прыжке с дальней дистанции.  
4.15. Вырывание мяча.  
4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча.  
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.  
3. Перехват мяча.  
4. Борьба за мяч после отскока от щита.  
5. Быстрый прорыв.  
6. Командные действия в защите.  
7. Командные действия в нападении.  
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**К числу планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности отнесены:**

|  |  |
| --- | --- |
| **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности. | **метапредметные**результаты — освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные) |

**Формирование универсальных учебных действий**

|  |  |
| --- | --- |
| **УУД** | **Характеристика основных видов деятельности ученика** |
| **Знания о физической культуре** | |
| Личностные, коммуникативные | • рассматривать физическую культуру как явление культуры;  • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;  • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | |
| Личностные коммуникативные, регулятивные | • использовать занятия группы и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств. |
| **Физическое совершенствование** | |
| Личностные | • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);  • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;  • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. |

**Планируемые образовательные результаты программы:**

***Предметные***

* Обучить теоретическим основам баскетбола.
* Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча,

ведению мяча, броскам в корзину.

* Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
* Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

***Метапредметные***

* Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
* Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.
* Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

***Личностные***

* Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
* Формирование здорового образа жизни.
* Воспитание умения действовать в команде.
* Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

**Ожидаемые результаты:**

**К концу первого года дети должны**:

***Знать***

– технику безопасности при занятиях спортивными играми;

- историю Российского баскетбола;

- лучших игроков края и России;

- знать простейшие правила игры.

***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.

**К концу второго года обучения:**

***Знать***

- правила личной гигиены;

- следить за выступлением  команд в Российском чемпионате;

- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

***Уметь***

- 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.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **4.Тематическое планирование** | | | | |
| **№**  **п/п** | **Разделы, темы** | **Рабочая  программа** |  |  |
|  |  | **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Развитие баскетбола в России | 2 | 2 | - |
| 2. | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | 2 | 2 | - |
| 3. | Общая и специальная физическая подготовка | 56 | 6 | 50 |
| 4. | Основы техники и тактики игры | 57 | 5 | 52 |
| 5. | Контрольные игры и соревнования | 13 | - | 13 |
| 6. | Тестирование | 14 | - | 14 |
| **Итого:** |  | **144** | **15** | **129** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Название темы** | **Тип подго-товки** | **Кол-во**  **часов** |
| 1 | Развитие баскетбола в России | Теор. | 2 |
| 2 | Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях | Теор. | 2 |
|  | **Общая и специальная физическая подготовка** |  |  |
| 3 | Единая спортивная классификация..  ОФП | Теор.  ОФП | 2 |
| 4 | Совершенствование техники передвижения при нападении. | Техн. | 2 |
| 5 | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | 1 | 2 |
| 6 | Контрольные испытания.  Учебная игра. | Контр.  Интегр. | 2 |
| 7 | Костно- мышечная система, ее строение, функции.  Техника передвижения приставными шагами. | Теор.  Техн. | 2 |
| 8 | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | Такт. | 2 |
| 9 | Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |
| 10 | Гигиенические основы режима труда  и отдыха юных спортсменов. ОФП | Теор.  ОФП | 2 |
| 11 | Совершенствование техники передвижений.  Специальная физическая подготовка. | Техн.  СФП | 2 |
| 12 | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы  полета мяча. | Такт. | 2 |
| 13 | Взаимодействие двух игроков  - «заслон в движении». Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |
| 14 | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. | Теор.  Техн. | 2 |
| 15 | Взаимодействие трех игроков  - «скрестный выход». | Такт. | 2 |
| 16 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. | Интегр. | 2 |
| 17 | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП | Теор.  ОФП | 2 |
| 18 | Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП | Техн.  СФП | 2 |
| 19 | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. | Такт. | 2 |
| 20 | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. | Такт. | 2 |
| 21 | Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра | Теор.  Интегр. | 2 |
| 22 | Контрольные испытания.  Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).  СФП | Контр.  Техн.  СФП | 2 |
| 23 | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. | Теор.  ОФП  Такт. | 2 |
| 24 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. | Такт.  Интегр. | 2 |
| 25 | Самоконтроль в процессе занятий спортом.  Ведение мяча с поворотом кругом.  ОФП | Теор.  Техн.  ОФП | 2 |
| 26 | Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. | Техн. | 2 |
| 27 | Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |
| 28 | Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП | Такт.  СФП | 2 |
| 29 | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. | Теор.  ОФП  Техн. | 2 |
| 30 | Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. | Такт. | 2 |
|  | **Основы техники и тактики игры** |  |  |
| 31 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  Многократное выполнение технических приемов. | Такт.  Интегр. | 2 |
| 32 | Общая характеристика спортивной тренировки.  ОФП. Совершенствование техники передачи мяча. | Теор.  ОФП  Техн. | 2 |
| 33 | Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. | Техн.  Интегр. | 2 |
| 34 | Действия одного защитника против двух нападающих. СФП | Такт.  СФП | 2 |
| 35 | Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. | Теор.  Техн. | 2 |
| 36 | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт. | 2 |
| 37 | Многократное  выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |
| 38 | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2.  Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |
| 39 | Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техникиброска мяча. | Теор.  ОФП  Техн. | 2 |
| 40 | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. | Такт. | 2 |
| 41 | Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |
| 42 | Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. | Теор.  СФП  Техн. | 2 |
| 43 | Контрольные испытания.  Учебная игра. | Контр.  Интегр. | 2 |
| 44 | Инструкторская и судейская практика.  Учебная игра. |  | 2 |
| 45 | Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. | Такт. | 2 |
| 46 | Инструкторская и судейская практика.  Учебная игра. | Интегр. | 2 |
| 47 | Ведение мяча с изменением высоты отскока.  ОФП | Техн.  ОФП | 3 |
| 48 | Физическая подготовка спортсмена.  СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Теор.  СФП  Техн. | 2 |
| 49 | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | Такт. | 2 |
| 50 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | Интегр. | 2 |
| 51 | Техническая подготовка юного спортсмена.  ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. | Теор.  ОФП  Техн. | 2 |
| 52 | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.  Учебная игра. | Техн.  Интегр | 2 |
| 53 | Тактическая подготовка юного спортсмена.  Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Теор.  Интегр. | 2 |
| 54 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. | Техн. | 2 |
| 55 | Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».  СФП | Такт.  СФП | 2 |
| 56 | Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | Интегр. | 2 |
| 57 | Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. | Теор.  Интегр.  Техн. | 2 |
| 58 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |
|  | **Контрольные игры и соревнования** |  |  |
| 59 | Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 2 |
| 60 | Совершенствование техники ведения мяча. | Техн. | 3 |
| 61 | Учет в процессе спортивной тренировки.  ОФП. | Теор.  ОФП | 2 |
| 62 | Правила игры и методика судейства.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 3 |
| 63 | Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП | Такт.  СФП | 3 |
|  | **Тестирование** |  |  |
| 64 | История развития баскетбола.  Контрольные испытания. | Теор.  Контр. | 2 |
| 65 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. |  | 3 |
| 66 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн. | 3 |
| 67 | Многократное  выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 3 |
| 68 | Многократное  выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 3 |
|  | **Итого:** | 68 | 144 |

1. **Ожидаемые результаты**:

– Создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;

– укрепление психического и физического здоровья учащихся;

– применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

– снижение количества правонарушений среди подростков.

– в результате освоения данной программы

**Учащиеся должны знать**:

– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным  действиям  и воспитание физических качеств;

– биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

– возрастные особенности развития  ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;

– психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь**:

– технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

– разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

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

– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;

– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

1. **Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал для занятий баскетболом.

- Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты)

**7. Формы аттестации**

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Пол** | **Оценка высоты прыжка** | | |
| **средний** | **выше среднего** | **высокий** |
| 11 лет | Д  М | 24-28  25-30 | 29-33  31-35 | 34 и выше  36 и выше |
| 12 лет | Д  М | 25-30  28-33 | 31-35  34-38 | 36 и выше  39 и выше |
| 13 лет | Д  М | 25-31  31-36 | 32-37  37-41 | 38 и выше  42 и выше |

**Контрольные нормативы в беге на 20 м.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Девочки** | | | | **Мальчики** | | |
| **высокий** | **выше среднего** | **средний** | **высокий** | | **выше среднего** | **средний** |
| 11 лет | 3,8 и менее | 3,9-4,0 | 4,1 | 3,7 и менее | | 3,8-4,0 | 4,0-4,3 |
| 12 лет | 3,7 и менее | 3,8-4,1 | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | | 3,6-3,8 | 3,9-4,1 |
| 13 лет | 3,5 и менее | 3,6-4,0 | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | | 3,4-3,7 | 3,8-4,1 |

**Передачи и броски мяча.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Контрольные упражнения** | **Возраст** | | |
| **11** | **12** | **13** |
| 1. | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество). | 20 | 22 | 23 |
| 2. | 5 штрафных бросков (попаданий). | 2 | 2 | 3 |
| 3. | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий). | 6 | 7 | 8 |

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения.**

*Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

**8. Методическое обеспечение программы**

На протяжении всего периода обучения баскетболисты проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. Общая направленность многолетней подготовки юных спорт­сменов от этапа к этапу следующая:

-   постепенный переход от обучения приемам игры и тактичес­ким действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

-   планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

-   переход от общеподготовительных средств к наиболее специа­лизированным для   баскетболиста;

-   увеличение собственно соревновательных упражнений в процес­се подготовки;

-   увеличение объема тренировочных нагрузок;

-   повышение интенсивности занятий и, следовательно, исполь­зование восстановительных мероприятий для поддержания не­обходимой работоспособности и сохранения здоровья юных баскет­болистов.

**Список литературы**

1.  Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И Лях

2. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.

3. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.

4. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.

5. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.

6.  Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.

7 . Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.

8. «Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»

9. «Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водянникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984

10. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001

11. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.

12. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,

13. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000

14. «Теория и методика физической культуры  Спб .издательство «Лань»,2003»

15. «Физическая культура »Н.В.РешетниковЮ.Л.КислицынР.Л.ПалтикевичГ.И.Погадаев  ИЦ «Академия»,2008

16. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007