


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Саратовской области «Школа-интернат г.Пугачева»

<p>«Рассмотрено» на заседании МО воспитателей и педагогов дополнительного образования Протокол № 1 От <u>30 августа</u> 2019г.</p>	<p>«Согласовано» зам. Директора по ВР ГБОУ СО «Школа – интернат г. Пугачева» <u>Т.А. Сыркина</u> (Т.А. Сыркина ) <u>30 августа</u> 2019г.</p>	<p>Утверждаю Директор ГБОУ СО «Школа - интернат г.Пугачева» (М.А. Урабасова.) г. Пугачева Приказ № <u>245</u> от <u>30.08</u> 2019г.</p> 
--	---	---

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

**Возраст обучающихся:** 11 до 15 лет.

**Срок реализации:** 1 год

Автор-составитель:  
Бусыгина Ольга Юрьевна,  
учитель физической культуры

г. Пугачев 2019г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Саратовской области «Школа-интернат г. Пугачева»

«Рассмотрено» на заседании  
МО  
Воспитателей и педагогов  
Дополнительного образования  
Протокол №  
От \_\_\_\_\_ 2019г.

«Согласовано»  
Зам. Директора по ВР  
ГБОУ СО «Школа – интернат  
г. Пугачева»  
\_\_\_\_\_(Сыркина Т.А. ).  
От \_\_\_\_\_ 2019г.

«Утверждаю» Директор  
ГБОУ СО «Школа - интернат  
г. Пугачева»  
\_\_\_\_\_(Урабасова М.А.)  
От \_\_\_\_\_ 2019г.

**Образовательная программа**  
**дополнительного образования детей**  
**«Баскетбол»**

**Возраст обучающихся: 11-15 лет**  
**Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель

Бусыгина О. Ю.

Учитель физической культуры

г. Пугачев

2019

<b>Оглавление</b>	<b>Стр.</b>
<b>1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы</b>	<b>3-13</b>
1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)	3
1.2. Цель и задачи программы	3-5
1.3. Календарный учебный график	6-7
1.4. Содержание учебно-тематического плана	7-11
1.5. Рабочие программы модулей	12-13
1.6. Планируемые результаты	13-14
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
2.1. Условия реализации программы	14
2.2. Формы контроля	15
2.3. Оценочные материалы	15
2.4. Методические материалы	15-16
<b>3. Список литературы</b>	<b>17</b>

## **1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы).**

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

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

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

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

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

### **Нормативная правовая база**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- СанПиНов 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 -- объем программы;
- формы обучения и виды занятий по программе;
- режим занятий.

По данной программе могут заниматься дети с разным уровнем спортивной подготовки.

Программа рассчитана на один год обучения и предназначена для детей среднего школьного возраста. Количество часов занятий в течение всего календарного года определено учебным планом, утверждаемым ежегодно. Форма обучения очная.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

### **Цель**

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

## Задачи

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

## Содержание программы

Содержание программы соответствует основным положениям возрастной психологии и школьной педагогики, выстроено по принципу развивающего обучения, включает несколько модулей.

### Учебный план

**реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Баскетбол»**

№ п/п	Название модуля	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль №1. Теоретические знания	9	9		собеседование с детьми и родителями; анкетирование родителей; опрос; беседа; тестирование.
2	Модуль №2. Общая физическая подготовка	37		37	Сдача тестов, сдача нормативов, участие в спортивных мероприятиях школьного и районного уровнях.
3	Модуль №3. Специальная физическая подготовка, тактическая подготовка	50		50	Сдача тестов, сдача нормативов, участие в спортивных мероприятиях школьного и районного уровнях, участие в городских, районных, областных соревнованиях баскетбольной направленности
4	Модуль № 4 Техническая подготовка	52		52	Сдача тестов, сдача нормативов, участие в спортивных мероприятиях школьного и районного уровнях, участие в городских, районных, областных

					соревнованиях баскетбольной направленности
		148	9	139	

### 1.3. Календарный учебный график

Продолжительность обучения по программе составляет 37 недель: с 1 сентября по 31 мая.

Организация работы по представляемой программе предусматривает проведение 2 занятия два раза в неделю. Занятие имеет продолжительность 45 минут.

Дети могут быть приняты на обучение, как на полный курс обучения, так и на отдельный этап в соответствии с возрастом ребенка.

№ п/п	Месяц	Дни недели	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	Пон-ик Четверг	Групповая, инд-ая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортивный зал школы	Собеседование с детьми и родителями Участие в областной спартакиаде
2	Октябрь	Пон-ик Четверг	Групповая, инд-ая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортивный зал школы	Анкетирование родителей, участие в школьных соревнованиях.
3	Ноябрь	Пон-ик Четверг	Групповая, инд-ая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортивный зал школы	Сдача спортивных нормативов. Участие в городских соревнованиях по баскетболу.
4	Декабрь	Пон-ик Четверг	Групповая, инд-ая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортивный зал школы	Сдача спортивных тестов
5	Январь	Пон-ик Четверг	Групповая, инд-ая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортивный зал школы, стадион ДЮСШ	Собеседование с детьми и родителями, участие в рождественских встречах по баскетболу.
6	Февраль	Пон-ик Четверг	Групповая, инд-ая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортивный зал школы, стадион ДЮСШ	Собеседование с детьми и родителями Сдача тестов по физической культуре
7	Март	Пон-ик Четверг	Групповая(с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортивный зал школы	Открытое занятие для родителей. Участие в соревнованиях по стритболу на

			особенности детей)		школьном уровне.
8	Апрель	Пон-ик Четверг	Групповая, инд-ая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортивный зал школы	Анкетирование родителей Участие в соревнованиях по ГТО
9	Май	Пон-ик Четверг	Групповая (с учетом индивидуальных особенностей детей)	Спортивный зал школы	Участие в товарищеских встречах по баскетболу с командами школ города.

#### 1.4. Содержание учебно-тематического плана.

№	Тема занятий, содержание	Количество часов	Дата
1	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа). Теоретические знания « Баскетбол-командная игра, спортивная игра». Общая физическая подготовка. Упражнения легкой сложности для владения мячом.	2	03.09
2	Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой, попеременно на месте, в ходьбе, в беге. Передача и ловля мяча на месте и в движении. Правила игры (беседа.) Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	05.09
3	Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой, попеременно на месте, в ходьбе, в беге. Передача и ловля мяча на месте и в движении. Правила игры (беседа.) Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	09.09
4	Техника: ведение мяча в беге, с ускорением. Передача мяча из за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой на короткие и длинные расстояния. Правила игры в баскетбол. Жестикуляция в баскетболе. Двусторонняя игра.	2	12.09
5	Техника: ведение мяча в беге, с ускорением. Передача мяча из за головы, от груди, с отскоком от пола, одной рукой на короткие и длинные расстояния. Правила игры в баскетбол. Жестикуляция в баскетболе. Двусторонняя игра.	2	16.09
6	Техника: перемещение игрока во время игры и его функции в команде (практика и теория). Броски в корзину со штрафной линии - обучение. Дриблинг-его основы-элементарные упражнения для обучения. Двусторонняя игра.	2	19.09
7	Техника: стойки и перемещения игроков. Броски в корзину со штрафной линии - совершенствование. Дриблинг - элементарные упражнения для обучения. Двусторонняя игра.	2	23.09
8	Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением и на месте, передача мяча в движении, прыжок за летящим мячом. Правила игры. Общая физическая подготовка. Двусторонняя игра.	2	26.09



9	Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением и на месте, передача мяча в движении, прыжок за летящим мячом. Правила игры. Общая физическая подготовка. Двусторонняя игра.	2	30.09
10	Техника: ловля мяча, ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Ведение мяча в различных ситуациях. Упражнения с мячом на ловкость и быстроту реакции игроков. Двусторонняя игра.	2	03.10
11	Техника: ведение мяча в различных ситуациях. Упражнения с мячом на ловкость и быстроту реакции игроков. Двусторонняя игра.	2	07.10
12	Просмотр подборки лучших моментов игр из видеоархива. Совершенствование стойки баскетболиста. Обучение броску в корзину после ведения и двух шагов. Двусторонняя игра.	2	10.10
13	Анализ просмотра подборки лучших моментов игр из видеоархива. Совершенствование стойки и передвижения баскетболиста. Обучение броску в корзину после ведения и двух шагов. Двусторонняя игра.	2	14.10
14	Общая физическая подготовка. Обучение технике нападения. Перемещение игрока, разыгрывание мяча на двоих и на троих атакующих (беседа и практика). Правила игры в баскетбол и жестикуляция игры. Двусторонняя игра.	2	17.10
15	Общая физическая подготовка. Обучение технике нападения. Перемещение игрока по площадке, разыгрывание мяча на двоих и на троих атакующих. Правила игры в баскетбол и жестикуляция игры. Двусторонняя игра.	2	21.10
16	Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия). Остановка шагом. Бросок в корзину после остановки. Двусторонняя игра.	2	24.10
17	Бросок в корзину (разные варианты из различных положений). Просмотр матча (видеоматериал), анализ игры.	2	28.10
18	Общая физическая подготовка. Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину, подбор мяча у кольца, выбивание и вырывание мяча. Баскетбольная п/и « 33». Двусторонняя игра.	2	31.10
19	Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину, подбор мяча у кольца, выбивание и вырывание мяча. Баскетбольная п/и « 33». Двусторонняя игра.	2	07.11
20	Техника игры: ведение баскетбольного мяча с дальнейшей передачей в движении, с места, обучение поворотам (плечем вперед, назад), дриблинг. Обучение опеке игрока.	2	11.11
21	Совершенствование перемещения игроков на площадке. Двусторонняя игра.	2	14.11
22	Общая физическая подготовка. Техника игры: ведения мяча в различных усложненных ситуациях, ловля мяча в движении, подбор мяча, бросок в кольцо с боковой линии, передача мяча на дальние расстояния, упражнения на владение мячом.	2	18.11
23	Техника игры: ведения мяча в различных усложненных ситуациях, ловля мяча в движении, подбор мяча, бросок в кольцо с трех очковой линии, передача мяча на дальние расстояния. Двусторонняя игра.	2	21.11
24	Разбор тактических моментов игры (беседа, дискуссия). Техника игры: совершенствование владения мячом, держания мяча, ловли мяча на месте и с выбеганием на мяч, передача мяча в движении одной рукой и двумя руками из за головы, штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2	25.11

25	Общая физическая подготовка. Разыгрывание атакующих движений на два и три игрока. Двусторонняя игра.	2	28.11
26	Общая физическая подготовка (полоса препятствий). Правила игры в баскетбол. Организация и проведение соревнований (рассказ, беседа).	2	02.12
27	Просмотр соревнований по баскетболу высокого уровня (анализ коллективной игры).	2	05.12
28	Техника игры: совершенствование передач мяча (из за головы, от груди, одной рукой, с отскоком от пола в прыжке, с места и в беге). Прием мяча на месте, в прыжке и в беге. Двусторонняя игра.	2	09.12
29	Владение мячом (дриблинг). Обучение заслону. Совершенствование бросков в корзину с различного расстояния. Двусторонняя игра.	2	12.12
30	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники игры: ведение мяча с ускорением, ловля мяча после отскока от щита. П/и «Вызов номеров с баскетбольным мячом». Двусторонняя игра.	2	16.12
31	Совершенствование техники игры: ведение мяча с ускорением, ловля мяча после отскока от щита. П/и «Один на один». Двусторонняя игра.	2	19.12
32	Общая физическая подготовка. Анализ игры в баскетбол. Рефлексия (практическое занятие и теоретический разбор игры). Двусторонняя игра.	2	23.12
33	Проведение соревнований по баскетболу.	2	26.12
34	Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях, обучение владению мячом - одновременно двумя руками и поочередно двумя руками на месте, в движении. Двусторонняя игра.	2	30.12
35	Техника: совершенствование бросков и передач мяча в остановке в два шага. Совершенствование бросков в корзину (п/и «33»). Двусторонняя игра.	2	09.01
36	Общая физическая подготовка (полоса препятствий для баскетболиста). Совершенствование бросков в корзину (от груди, из за головы, одной рукой от плеча, после отскока от пола и после отскока от щита). Двусторонняя игра.	2	13.01
37	Совершенствование владения мячом на месте и в движении - дриблинг. Совершенствование перехвата мяча, совершенствование подбора мяча. Двусторонняя игра.	2	16.01
38	Техника: упражнения для изучения и совершенствования ведения мяча, подбор мяча, опека игрока, обучение прорыву в зону соперника. Двусторонняя игра.	2	20.01
39	Обучение финтам - обманным движениям в игре. Двусторонняя игра.	2	23.01
40	Общая физическая подготовка. Техника: обучение отвлекающим действиям-финтам. Упражнения для обеспечения и совершенствования отвлекающих действий, заслоны, выбивание мяча. Правила игры (самоанализ). Двусторонняя игра.	2	27.01
41	Техника: обучение отвлекающим действиям-финтам. Упражнения для обеспечения и совершенствования отвлекающих действий, заслоны, выбивание мяча. Правила игры. Двусторонняя игра.	2	30.01
42	Роль коллективных действий в игре, роль дружелюбной атмосферы в команде (дискуссия). Техника защиты: вырывание мяча и выбивание мяча во время передач противника, опека игрока, подбор мяча. Двусторонняя игра.	2	03.02
43	Техника защиты: вырывание мяча и выбивание мяча во время передач противника, опека игрока, подбор мяча. П/и «Салки с непрерывным ведением баскетбольного мяча». Двусторонняя игра.	2	06.02
44	Разыгрывание комбинаций перемещения по площадке в атаке на	2	10.02

	двоих (различные варианты). Двусторонняя игра.		
45	Совершенствование командных действий в защите. Совершенствование бросков в корзину в прыжке с места от груди. Двусторонняя игра.	2	13.02
46	Общая физическая подготовка. Техника защиты: выбивание мяча и перехват мяча во время ведения соперника, перехват мяча во время передач соперника, подбор мяча, опека соперника, коллективная защита своей зоны (беседа и практическая отработка элементов). Двусторонняя игра.	2	17.02
47	Техника защиты: выбивание мяча и перехват мяча во время ведения соперника, перехват мяча во время передач соперника, подбор мяча, опека соперника, коллективная защита своей зоны (беседа и практическая отработка элементов). Эстафеты с баскетбольным мячом.	2	20.02
48	Общая физическая подготовка (силовой комплекс). Техника защиты: обучение прикрытие мяча при бросках в корзину, опека соперника, вырывание мяча, выбивание мяча у соперника, подбор мяча. Совершенствование бросков в корзину со штрафной линии. Двусторонняя игра.	2	24.02
49	Техника защиты: обучение прикрытие мяча при бросках в корзину, опека соперника, вырывание мяча, выбивание мяча у соперника, подбор мяча. Совершенствование бросков в корзину с боковой линии. Двусторонняя игра.	2	27.02
50	Просмотр видео (лучшие моменты баскетбольных игр НБА) – анализ. Обучение технике противодействия выходом нападающего в борьбе за мяч, отскочившего мяча от щита. Двусторонняя игра в баскетбол.	2	02.03
51	Ведение мяча - совершенствование (левым и правым плечем вперед, спиной вперед и т.д.). Правила игры и жестикуляция (показ детьми). Двусторонняя игра.	2	05.03
52	Общая физическая подготовка. Совершенствование ранее изученных упражнений (ловля, передача, ведение, броски) в различных ситуациях. Двусторонняя игра.	2	09.03
53	Совершенствование ранее изученных упражнений (ловля, передача, ведение, броски) в различных ситуациях. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	2	12.03
54	Общая физическая подготовка. Эстафеты с элементами баскетбола. Быстрый прорыв (рассказ, объяснение и применение на практике). Двусторонняя игра.	2	16.03
55	Быстрый прорыв – совершенствование. Двусторонняя игра.	2	19.03
56	Совершенствование ранее изученных упражнений в защите. Двусторонняя игра. Работа на тренажерах (силовой комплекс).	2	23.03
57	Совершенствование ранее изученных упражнений в защите. Двухсторонняя игра. Правила игры и жестикуляция баскетбола.	2	26.03
58	Разминка баскетболиста. Тактика: действия двух нападающих против двух защитников. Совершенствование ведения мяча. Передачи мяча в двойках и тройках. Двусторонняя игра.	2	30.03
59	Дриблинг-совершенствование. Задачи постепенного нападения-тактики игры (беседа, показ видео). Двусторонняя игра.	2	02.04
60	Общая физическая подготовка. Тактика командного действия. Понятие о системе игры (беседа, дискуссия). Быстрый прорыв (обучение и совершенствование). Двусторонняя игра.	2	06.04
61	Совершенствование бросков в корзину (разными способами с разного	2	09.04

	расстояния). Двусторонняя игра.		
62	Совершенствование изученных ранее баскетбольных упражнений на овладение мячом. Двухсторонняя игра.	2	13.04
63	Общая физическая подготовка. Тактика игры в баскетбол (самоанализ). Показ детьми тактических действий. Двусторонняя игра.	2	16.04
64	Общая физическая подготовка. Совершенствование отвлекающих действий. Совершенствование различных вариантов остановки. Двусторонняя игра.	2	20.04
65	Броски в корзину со штрафной линии. Совершенствование подбора и мяча и быстрой передачи в атаку. Эстафеты с баскетбольным мячом.	2	23.04
66	Общая физическая подготовка. Совершенствование ведения мяча в усложненных условиях с различной скоростью перемещения. Бросок мяча в корзину в усложненных условиях. Двусторонняя игра.	2	27.04
67	Борьба за мяч-совершенствование. Совершенствование владения мячом - дриблинг. Двусторонняя игра.	2	30.04
68	Разыгрывание комбинаций перемещения по площадке в атаке на двоих и троих игроков (различные варианты). Двусторонняя игра.	2	04.05
69	Совершенствование командных действий в защите. Совершенствование бросков в корзину в прыжке с места от груди. Двусторонняя игра.	2	07.05
70	Общая физическая подготовка (полоса препятствий). Владение мячом (ведения два мяча попеременно, одновременно на месте, в ходьбе и в беге, жонглирование двух мячей от стены). Двусторонняя игра.	2	14.05.
71	Дриблинг-совершенствование пройденного и обучение новым элементам дриблинга. Ловля мяча в прыжке, перехват передачи в прыжке. Двусторонняя игра.	2	18.05
72	Совершенствование передвижений и стоек игроков. Совершенствование остановок и передач. Двусторонняя игра.	2	21.05
73	Общая физическая подготовка. Совершенствование бросков в корзину с сопротивлением. Совершенствование ведения мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	25.05
74	Общая физическая подготовка. Совершенствование раннее изученных упражнений (ловля, передача, ведение, броски) в различных ситуациях. Двусторонняя игра.	2	28.05

## 1.5. Рабочие программы модулей.

### Модуль 1.

#### Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

## Техника безопасности на занятиях баскетболом

Гигиена тренировочного процесса, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых. Питание юных баскетболистов. Вред курения и употребления спиртных напитков. Поведение на улице во время движения к месту занятий. Выбор места проведения занятий и соревнований. Особенности организации занятий. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви, спортивной форме. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Гигиеническое значение кожи. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как факторы сохранения и укрепления здоровья.

Цель: осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей.

### **Модуль №2**

#### Общая физическая подготовка (ОФП)

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками, гантелями и др.).

Подвижные игры, эстафеты, полоса препятствий.

Цель: развитие общей физической подготовки учащихся.

Задачи:

1. Формирование основных двигательных навыков
2. Включение детей в физкультурно – спортивную деятельность
3. Развитие образного мышления и воображения.

### **Модуль №3**

#### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

#### Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча; защитные действия при опеке игрока с мячом; перехват мяча; борьба за мяч после отскока от щита; быстрый прорыв; командные действия в защите; командные действия в нападении; игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Цель: овладеть знаниями в технике упражнений или комбинации упражнений и применять их на практике для достижения лучшего результата.

Задачи:

1. Побуждение к результату с использованием доступных средств
2. Совершенствование баскетбольных упражнений.
3. Развитие умения применять их на практике.

### **Модуль № 4**

#### Техническая подготовка

### 1. Упражнения без мяча.

Прыжок вверх - вперед толчком одной и приземлением на одну ногу; передвижение приставными шагами правым (левым) боком; передвижение правым – левым боком; передвижение в стойке баскетболиста; остановка прыжком после ускорения; остановка в один шаг после ускорения; остановка в два шага после ускорения; повороты на месте; повороты в движении; имитация защитных действий против игрока нападения; имитация действий атаки против игрока защиты.

### 2. Ловля и передача мяча.

Двумя руками от груди, стоя на месте; двумя руками от груди с шагом вперед; двумя руками от груди в движении; передача одной рукой от плеча; передача одной рукой с шагом вперед; передача одной рукой с отскоком от пола; передача двумя руками с отскоком от пола; передача одной рукой снизу от пола; ловля высоко летящего мяча; ловля катящегося мяча, стоя на месте; ловля катящегося мяча в движении.

### 3. Ведение мяча

На месте; в движении шагом; в движении бегом; с изменением направления и скорости; с изменением высоты отскока; правой и левой рукой поочередно на месте; правой и левой рукой поочередно в движении; перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

### 4. Броски мяча

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места; двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения; одной рукой в баскетбольную корзину с места; одной рукой в баскетбольную корзину после ведения; одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов; в прыжке одной рукой с места; штрафной; в прыжке со средней дистанции; вырывание мяча; выбивание мяча.

Цель: овладеть знаниями в технике упражнений, дозирования упражнений и применять их на практике для достижения лучшего результата.

Задачи:

1. Побуждение к результату с использованием доступных средств и приобретенных знаний.
2. Совершенствование баскетбольных упражнений.
3. Развитие умения применять их самостоятельно на практике.

## 1.6. Планируемые результаты

- в результате освоения программы по баскетболу учащиеся должны знать теоретический аспект данного вида спорта, владеть знаниями в области истории баскетбола, разбираться в терминологии и в жестикуляции баскетбола;
- в результате освоения программы обучаемые должны участвовать в соревнованиях различного уровня (школьные, общешкольные, городские, районные), знать правила соревнований по баскетболу;
- повысить свой результат от начала учебного года (ГТО);
- уметь самостоятельно проводить разминку на занятиях баскетболом, владеть техникой специальных и подготовительных упражнений;
- знать основы знаний о здоровом образе жизни, историю развития вида спорта «Баскетбол», правила соревнований по данному виду спорта.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Условия реализации программы.

Цели и задачи программы определяют систему следующих психолого-педагогических принципов, используемых при ее реализации.

- Принцип развития. Основная задача – это развитие ребенка, и в первую очередь – целостное развитие его личности и готовность личности к дальнейшему развитию.

- Принцип психологической комфортности. Предполагает психологическую защищенность ребенка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации.
- Принцип овладения культурой. Обеспечивает способность ребенка ориентироваться в мире (или в образе мира) и действовать (или вести себя) в соответствии с результатами такой ориентировки и с интересами и ожиданиями других людей.
- Принцип обучения деятельности. Главное – не передача детям готовых знаний, а организация такой детской деятельности, в процессе которой они сами делают открытия, узнают что-то новое путем решения доступных проблемных задач. Используемые в процессе обучения игровые моменты, радость познания и открытия нового формируют у детей познавательную мотивацию, а преодоление возникающих в процессе учения интеллектуальных и личностных трудностей развивает волевую сферу.
- Принцип опоры на предшествующее (спонтанное) развитие. Не нужно делать вид, что того, что уже сложилось в голове ребенка до нашего появления, нет, а следует опираться на предшествующее спонтанное (или, по крайней мере, прямо не управляемое), самостоятельное, «жизненное» развитие.
- Принцип креативности. В соответствии со сказанным ранее необходимо учить творчеству, т.е. «выращивать» у школьников способность переносить ранее сформированные навыки в ситуации самостоятельной деятельности, инициировать и поощрять потребность детей самостоятельно находить решение нестандартных задач и проблемных ситуаций.
- Принцип индивидуальности. Развитие ребенка проводится с учетом его индивидуальных особенностей в соответствии с рекомендациями психолога.

Занятия проводятся по группам в специально оборудованном спортивном зале школы или на спортивной площадке школы. Каждый ребенок должен иметь обязательную одежду и обувь для занятия. Перед каждым занятием в зале должна быть проведена влажная уборка, соблюдаться режим проветривания.

Коллективная форма проведения занятий даёт возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружбу, здоровые отношения между членами коллектива чему способствует дружеская атмосфера совместной деятельности, делового содружества, взаимопонимания и полного доверия между педагогами и детьми.

Учебный материал, предусмотренный программой, распределён в определённой последовательности. Постепенно, от занятия к занятию, материал усложняется. Поначалу необходимо заинтересовать ребёнка, развить желание заниматься в коллективе и только потом переходить к целенаправленному формированию физических умений и навыков.

## **2.2 Формы контроля.**

Эффективность проводимой работы с детьми в рамках деятельности по реализации программы определяется с помощью диагностического комплекса, который предусматривает как психологическую, так и педагогическую оценку развития навыков и умений физкультурно – спортивной деятельности.

Этот комплекс включает:

- собеседование с детьми и родителями (по мере необходимости);
- анкетирование родителей (2 раза в год)
- открытые занятия;
- участие в соревнованиях.

## **2.3 Оценочные материалы**

Главным экспертом в оценке личностного и творческого роста обучающихся, конечно, должен быть сам руководитель с помощью метода наблюдения и метода включения детей в спортивную деятельность.

Механизмом оценки роста и восхождения является: «обратная связь» обучающегося и педагога; уровень задач, которые ставят перед собой обучающийся и коллектив: а также достижения не только творческого характера, но и личностного.

Если «обратная связь» от участника передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растёт соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растёт и развивается.

## **2.4 Методические материалы.**

### **Методы обучения**

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

### **Формы организации деятельности воспитанников на занятии**

- фронтальная
- в парах
- групповая
- индивидуальная
- 

### **Приемы и методы организации образовательного процесса**

- словестный (устное изложение, беседа и т. д.);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстрации, наблюдение, показ педагогом);
- практический (упражнения).

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ**

Учебные занятия, являясь основной формой обучения, имеют ряд особенностей, отличающих их от всех других форм физической культуры:

- 1) содержание учебных занятий строится на основе разработанной программы обучения (тематического плана) и включает в себя разучивание и совершенствование отдельных упражнений, приемов и действий; изучение основных способов и методов проведения тренировки по развитию физических качеств; формирование и совершенствование методических знаний, умений и навыков;
- 2) учебные занятия проводятся в сетке расписания занятий школы и не могут быть отменены;
- 3) учебные занятия проводят лица, прошедшие предварительную подготовку по данному разделу, как правило, это преподаватели, имеющие специальное образование;
- 4) в процессе учебных занятий не только формируются и совершенствуются навыки, но и развиваются физические, морально-волевые и психологические качества.

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий по баскетболу необходимо учитывать следующее:

- выполнение упражнений в своей основе предполагает достижение предельных и максимальных нагрузок; большинство упражнений требует максимальной амплитуды движений в минимальный промежуток времени, что обуславливает обязательное проведение тщательной разминки;
- занятия проводятся в спортивном зале;
- подготовка мест для занятий не требует больших затрат, при этом могут использоваться самые разнообразные подручные средства, особенности рельефа местности, естественные и искусственные препятствия;
- при хорошей организации занятий по баскетболу, может заниматься одновременно большое количество обучаемых;
- специфика проведения занятий, насыщенность достаточно сложными упражнениями и высокая физическая нагрузка при часто встречающейся неоднородности в уровне физической подготовленности обучаемых предполагают широкое использование индивидуального подхода в обучении, внесение определенных изменений по ходу занятий (время разминки, нагрузка упражнений и др.) и тщательный контроль за состоянием занимающихся;
- учебные занятия по баскетболу решают определенные образовательные и воспитательные задачи (по этому проведение каждого занятия требует тщательной подготовки руководителя).



## Структура занятий по баскетболу

Каждое занятие по баскетболу должно отвечать следующим требованиям:

- 1) содержать общие (выполняемые за счет серии занятий) и частые (выполняемые в течение одного занятия) задачи;
- 2) иметь правильную методическую направленность ;
- 3) носить воспитывающий характер;
- 4) учитывать контингент обучаемых (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности);
- 5) содержать упражнения, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья;
- 6) быть интересным для обучаемых;
- 7) иметь целостность и законченность и сочетаться с предыдущими и последующими занятиями.

В зависимости от преимущественной направленности по предмету «Баскетбол К» проводятся теоретические занятия и практические занятия (учебные, тренировочные, контрольные). Занятия по баскетболу состоят из трех частей: подготовительной (разминка), основной, заключительной.

## 3.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, 2009г. - 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 2015 г.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2012 г.

