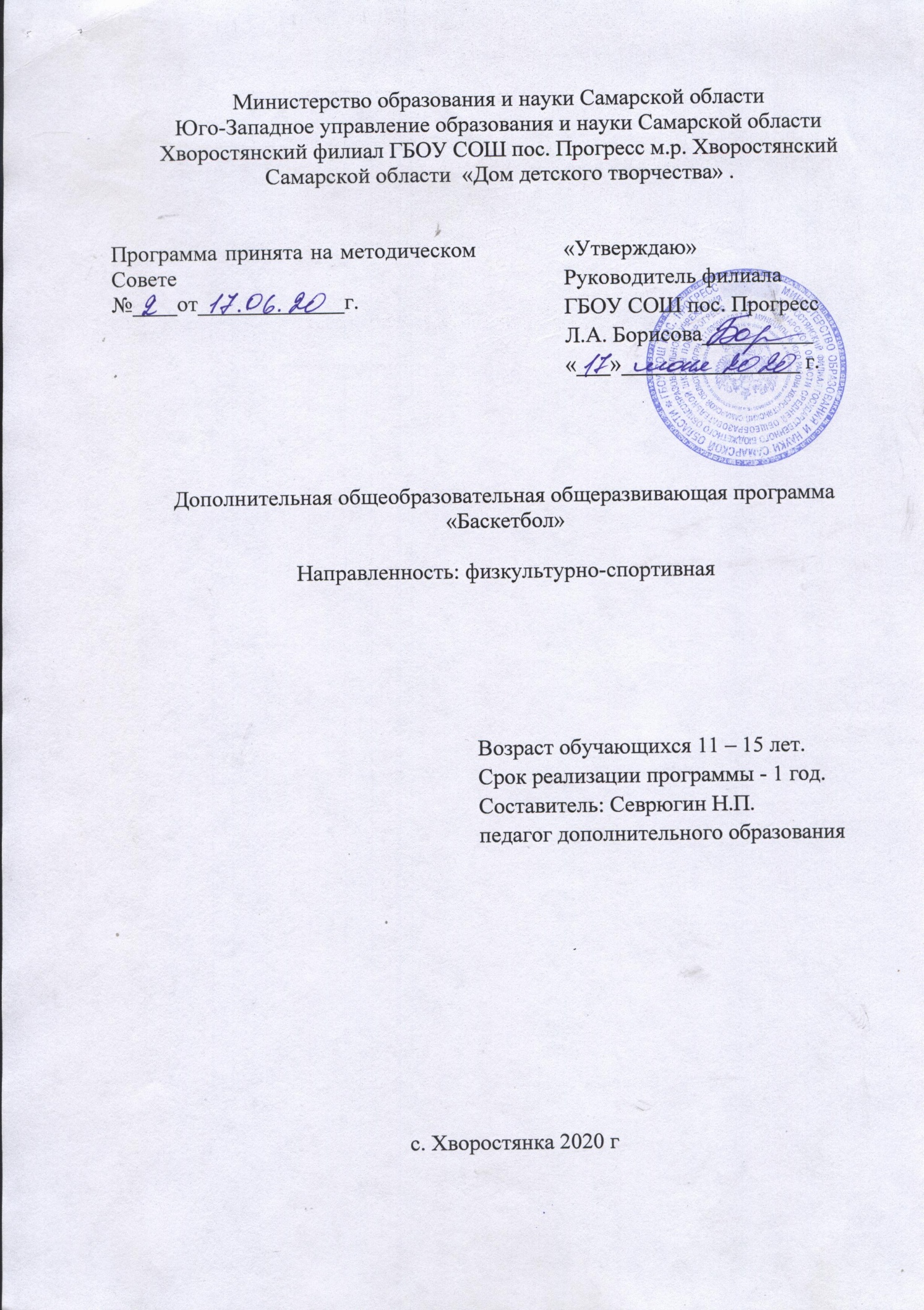
******

***Аннотация дополнительной образовательной программы:***

.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами и современными требованиями к образовательным программам:

***Направленность программы - физкультурно-спортивная.***

***Возраст детей****, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:* 12 – 15 лет, в одной группе 15 учащихся.

***Срок реализации*** *дополнительной образовательной программы: один год*

Программа состоит из трех модулей: «Основы знаний игры баскетбол»», «Техника и тактика игры в баскетбол», «Совершенствование навыков игры баскетбол».

***Цель:*** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.

Результат: Сформированы навыки здорового образа жизни

**Пояснительная записка**

Людям, которые хотят укрепить своё здоровье полезными тренировками следует обратить внимание на баскетбол. Сегодня баскетбол является одной из самых увлекательных и доступных игр для людей, которые желают вести здоровый образ жизни. Процесс игры в баскетбол насыщен большим количеством специальных приёмов, требующих технических и тактических навыков, а возникающий дух соперничества обеспечивает бурный интерес участникам матча. В процессе игры человеку необходимо использовать различные группы мышц для осуществления сложных маневренных движений, бега и высоких прыжков, что обеспечивает всестороннее развитие спортсмена. Динамичный процесс игры вынуждает игроков разумно использовать свои силы, постоянно меняя уровень своей активности. Эффективные занятия баскетболом создают благоприятные условия не только для развития физической силы спортсмена. Играя с мячом, человек отлично развивает свою координацию в процессе двигательной активности, а так же становится более выносливым после длительных тренировок дыхательного аппарата во время резких напряжений, бросков,  прыжков, пробежек и перемещений. Движения в баскетболе заставляют организм, во время игры работать слаженно, как часы

***Направленность программы - физкультурно-спортивная.***

Данная программа направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами и современными требованиями к образовательным программам:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей](http://docs.cntd.ru/document/420207400)»
* Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
* «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

***Новизна*** программы состоит в своеобразном подходе к подготовке баскетболистов. Традиционно на этапе начальной подготовки у спортсменов преимущественно развиваются их физические качества и общая физическая подготовка. Содержание данной программы построено таким образом, что на этапе начальной подготовки большее предпочтение отдается специальной, технико-тактической и игровой подготовке баскетболиста, и сравнительно меньшее количество часов отдано на общую физподготовку. Т.е. первостепенно баскетболист формируется большей частью как игрок, а уже потом, учитывая возраст и сенситивные периоды, развиваются его физические качества.

***Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ - ее модульность.***

* В данной программе отражены основные принципы обучения и спортивной подготовки детей. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении и имеет некоторые особенности.
* Во-первых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно наличие у подростка соответствующего уровня технической и физической подготовки, медицинского заключения.
* Во-вторых, содержание программы обусловлено климатическими условиями региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.
* В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов.

***Актуальность данной образовательной программы***

*Программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам****.***

Программахарактеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

***Педагогическая целесообразность.*** Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают умение работать в команде, волю, целеустремленность.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, что позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками.

***Цель:*** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.

***Задачи дополнительной образовательной программы:***

Обучающие:

* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями приёмами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни; развивающие:

Развивающие:

* укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
* укрепление опорно-двигательного аппарата;
* развитие эмоциональной сферы,

Воспитывающие:

* воспитание чувства товарищества, смелости, воли к победе, общительности;
* воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаи модействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
* укоренение духа толерантности, формирование отношения к ней как к важнейшей ценности общества;
* привитие навыков общения друг с другом, умение организованно заниматься в коллективе, проявлять дружелюбное отношение к товарищам;
* развитие мотивации личности к познанию;
* воспитание умственных и волевых усилий, концентрации внимания, логичности.
* формирование нравственных качеств личности и культуры поведения в обществе.

***Возраст обучающихся.***

*Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:* 12 – 15 лет, в одной группе 15 учащихся.

Занятия разрабатываются с учетом норм СанПиН и следующих критериев: возраст, пол, антропомет­рические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое амплуа. При подготовке особое внимание уделяется работе с высо­корослыми юными баскетболистами - юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выра­женному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работос­пособности.

***Срок реализации программы.***

*Срок реализации дополнительной образовательной программы: один год - 126 часов*

***Формы занятий:***

* Соревнование
* Товарищеские встречи
* Учебное занятие (групповое, командное)

**Формы организации деятельности:** очно-заочная

***Режим занятий:***

*1 раз в неделю 2 часа (10 мин. перерыв)*

*1 раз в неделю 1.5 часа(10 мин. перерыв)*

***Ожидаемые результаты.***

***Личностные***

* формирование чувства гордости за свою Родину, ценностей многонационального российского общества;
* уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование, установки на безопасный, здоровый образ жизни

***Предметные***

* уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
* уметь планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* уметь работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

***Метапредметные***

* владеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, навыками поиска средств ее осуществления;
* уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

***Критерии и способы определения результативности***

Проверка теоретических знаний проводится в форме тестов, практических знаний – в форме выполнения контрольных упражнений, комбинаций занимающихся, наблюдений, анализа игры.

**Формы подведения итогов**

Отслеживание и оценивание результатов обучения детей проходит через участие в конкурсах, соревнованиях, массовых мероприятиях различного уровня, а также через самооценку и взаимооценку.

Программа состоит из трех модулей:

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название модуля | Количество часов | | |
| Всего часов | Теория | Практика |
| 1модуль | Основы знаний игры «баскетбол» | ***12*** | ***3*** | ***9*** |
| II  модуль | «Техника и тактика игры в баскетбол» | ***66*** | ***8*** | ***58*** |
| III  модуль | «Совершенствование навыков игры баскетбол» | 48 | 6 | 42 |
|  | **ВСЕГО** | **126** | **17** | **109** |

**I модуль**

**«Основы знаний игры «баскетбол»**

В модуле «Основы знаний игры «баскетбол»представлен материал по истории развития баскетбола, правил соревнований, техники безопасности, правил подбора одежды для занятий.

***Цель***: формирование основ здорового образа жизни.

**Задачи:**

***Обучающие***:

* ознакомить со спортивной игрой баскетбол и выдающимися баскетболистами;
* сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

***Развивающие:***

* привить гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями:

***Воспитывающие:***

* воспитывать дисциплинированность, организованность.

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* Технику безопасности на занятиях баскетболом.
* Способы передвижения по площадке.

*Обучающийся должен уметь:*

* Правильно выполнять упражнения по общей физической подготовке;
* Контактировать с членами команды во время игры.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* потребность в здоровом и активном образе жизни;

***Учебно-тематический план 1 модуля.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| I  модуль | «Основы знаний» | | | | Формы аттестации и контроля |
| № п/п | Тема занятия | Количество часов | | |
| Всего часов | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом. | 1 | 1 |  | Беседа |
| 2 | Теоретическая подготовка | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 3 | История развития баскетбола. | 1 | 1 |  | Беседа |
| 4 | ОФП | 7 |  | 7 | Наблюдение, беседа |
| 5 | Итоговое занятие | 1 |  | 1 | соревнования |
|  | ***ИТОГО*** | ***12*** | ***3*** | ***9*** |  |

***Содержание 1 модуля «Основы знаний»***

***Тема №1 Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом.***

***Памятка по ТБ.***

1.Иметь собственную и соответствующую виду деятельности спортивную форму:

2. Быть предельно внимательным и сосредоточенным при объяснении, рассказе, показе и выполнении упражнений, заданий и т.п.

3.Осознанно и   интенсивно выполнять разминку, имитационные и специальные упражнения.

4.Без разрешения педагога не начинать выполнение упражнений и заданий.

5.Не расслабляться и не отвлекаться при выполнении упражнений и заданий.

6.Не начинать выполнение упражнения или задания без точного представления о его технических особенностях выполнения.

7.Оказывать необходимую помощь одногруппникам в случае необходимости.

8.Перед занятием снять все украшения, которые могут стать причиной травмы.

9.Длинные волосы должны быть собраны в «хвост» или заплетены в косичку

10.Ногти должны быть коротко острижены.

11.Очки должны быть на резинке и иметь роговую оправу.

12.Не бросать мяч под ноги игрокам.

13.Не передавать или подавать мяч ногой.

14.Строго соблюдать дисциплину, выполнять все требования и указания педагога.

15.Не нарушать определенную педагогом организацию занятия.

16.Все тренировочные игры проводить в соответствии с правилами вида.

17.  О своем плохом самочувствии или травме (или своего товарища)   немедленно сообщить педагогу.

**Тема №2 Теоретическая подготовка**

**Теория:**

1.Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста.   
**Практика**

**1.Стойка баскетболиста. Способы передвижения по площадке.**

**Тема №3История развития баскетбола**

**Теория:**

1. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

**Тема №4 ОФП**

**Практика**

1.Повороты, разновидность ходьбы, бега, упражнения на осанку.

2. Ходьба с изменением темпа;

3. Чередование ходьбы и бега;

4. Семенящий бег;

5. Бег на короткие дистанции (30 - 60 -100 м) с низкого и высокого старта;

6. Прыжки в длину с места и с разбега; прыжки в высоту с места и с разбега.

8.Эстафеты с бегом и прыжками; Подвижные игры.

**Тема №5 Итоговое занятие**

**Практика**

Эстафеты с ведением и передачей мяча

**II модуль**

**«Техника и тактика игры в баскетбол»**

В модуле «Техника и тактика игры в баскетбол» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

Учебный материал включает в себя разделы:

* Техническая подготовка *(ведение мяча в парах, техника передвижений, ведения, передач, бросков, ведение мяча по периметру баскетбольной площадки)***.**
* Тактическая подготовка*(тактика нападения, чередование различных стоек по команде учителя, перемещение приставными шагами).*
* ОФП ***(****развитие двигательных качеств).*

**Цель:** формирование у учащихся умений и навыков двигательной и физической активности.

**Задачи:**

***Обучающие:***

* -обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии баскетболом ;
* -развивать координационные и кондиционные способности;

***Развивающие:***

* -укреплять здоровье учащихся и прививать навыки правильной осанки, профилактики плоскостопия;
* -создать условия для приспособления организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

***Воспитывающие:***

* -содействовать гармоническому развитию личности;
* -выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;
* -воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.

-сформировать знания о личной гигиене и режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе занятий баскетболом.

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* Технические и тактические приемы игры в баскетбол

*Обучающийся должен уметь:*

* использовать технических приемов в условиях соревновательной деятельности
* владеть мячом в нападении, в защите

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* владения основами техники и тактики игры в баскетбол

***Учеб*.*но-тематический план 2 модуля.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I I**  **модуль** | **Техника и тактика игры в баскетбол** | | | | **Формы аттестации и контроля** |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | | |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом.** | **1** | **1** |  | **Беседа** |
| **2** | **Техническая подготовка** | **30** | **6** | **24** | **Беседа** |
| **3** | **Тактическая подготовка** | **30** | **4** | **26** | **Беседа** |
| **4** | **ОФП** | **4** |  | **4** | **Наблюдение, беседа** |
| **5** | **Итоговое занятие** | **1** |  | **1** | **соревнования** |
|  | ***ИТОГО*** | ***66*** | ***13*** | ***53*** |  |

***Содержание 2 модуля «Техника и тактика игры в баскетбол»***

**Тема №1 Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом.**

**Тема №2 Техническая подготовка**

**Теория**

**2.1.**Владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;

2.2. Использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

2.3. Стойки и передвижения

2.4. Техника владения мячом в нападении, техника противодействия и овладение мячом в защите

**Практика**

## 2.1. Передвижение

## 2.2. Скоростное ведение

## 2.3. Передачи мяча

*2.4.*Прыжок толчком двух ног                                                                -

2.5.Прыжок толчком одной ноги

2.6.Остановка прыжком

2.7.Остановка двумя шагами

2.8.Повороты вперед

2.9.Повороты назад

2.10.Ловля мяча двумя руками на месте

2.11.Передача мяча двумя руками сверху

2.12.Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)

2.13.Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)

2.14.Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)

2.15.Передача мяча двумя руками с места

2.16.Передача мяча одной рукой с места

2.17.Ведение мяча с высоким отскоком

2.18.Ведение мяча с низким отскоком

2.19.Ведение мяча на месте

2.20.Ведение мяча по прямой

2.21.Броски в корзину двумя руками сверху

2.22.Броски в корзину двумя руками от груди

2.23.Броски в корзину двумя руками снизу, броски в корзину двумя руками (добивание)

2.24Ведение мяча по периметру баскетбольной площадки

**Тема №3 Тактическая подготовка**

**Теория**

**3.1.** Тактика нападения и тактика защиты с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков.

3.2.Отвлекающие действия (финты) с мячом и без мяча

3.3. Тактические типовые блоки

3.4. Тактика игры в защите. Индивидуальная игра в защите.

**Практика**

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. Ловля мяча после полуотскока.

2.11. Ловля высоко летящего мяча.

2.12. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.13. Ловля катящегося мяча в движении.

**Тема №4 ОФП**

4.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

4.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

4.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

4.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Тема №5Итоговое занятие**

Спортивные состязания

**III модуль**

**«Совершенствование навыков игры в баскетбол»**

В модуле «Совершенствование навыков игры в баскетбол» представлен материал, способствующий оттачиванию технических и тактических приемов игры.

Учебный материал включает в себя разделы:

* Тактическая подготовка***(****тактика нападения, тактика защиты, передвижения, ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте с последующим перемещением, передача мяча одной рукой от плеча на месте, в парах, подвижные игры).*
* Теория ***(****правила соревнований, игры, жесты судей).*

**Цель:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол для реализации и достижений в соревновательной деятельности учащихся.

**Задачи:**

***Обучающие***

* обучить технико-тактическим приемам при игре в баскетбол;
* обучить технико-тактическим действиям в защите и нападении при игре в баскетбол;

***Развивающие:***

* создать условия для укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию;
* воспитывать потребность и прививать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
* повышать работоспособность и укреплять здоровье;

***Воспитывающие:***

* воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;
* воспитывать гармоничную, социально активную личность.

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* Правила соревнований, игры, жесты судей
* Правила судейства соревнований по баскетболу.
* технико-тактическим приемы при игре в баскетбол
* Способы передвижений

*Обучающийся должен уметь:*

* Вести мяч;
* Делать остановку прыжком;
* Ловить мяч двумя руками;
* Передавать мяч двумя руками от груди с места.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* Владеть мячом во время игры.

***Учебно-тематический план 3 модуля «Совершенствование приемов игры в баскетбол».***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I**  **модуль** | **Совершенствование приемов игры в баскетбол** | | | | **Формы аттестации и контроля** |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | | |
| **Всего часов** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | **Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом.** | **1** | **1** |  | **Беседа** |
| **2** | **Отработка технических приемов** | **23** | **3** | **20** | **Наблюдения** |
| **3** | **Отработка тактических приемов** | **23** | **3** | **21** | **Наблюдения** |
| **4** | **Итоговое занятие** | **1** |  | **1** | **соревнования** |
|  | ***ИТОГО*** | 48 | 6 | 42 |  |

***Содержание 3 модуля «Совершенствование приемов игры в баскетбол»***

**Тема №1 Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом.**

**Тема №2Теоретическая подготовка*(****).*

**Тема №3 Отработка технических приемов**

**Теория**

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Правила соревнований, игры, жесты судей

Правила судейства соревнований по баскетболу.

***Практика***

***1. Способы передвижений.***

1.1. Бег вперёд и с изменением направления и скорости.

1.2. Бег спиной вперёд со сменой скорости.

1.3. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.

1.4. Бег лицом, спиной, боком с выполнением различных упражнений.

***2. Ведение мяча правой и левой рукой***

2.1. Поднятие баскетбольного мяча с пола толчкообразными движениями попеременно правой и левой рукой.

2.2. Ведение мяча попеременно в движении и на месте. Ведение мяча в положениях: сидя, лёжа, в приседах.

2.3. Ведение двух мячей одновременно и попеременно.

2.4. Ведение мяча через препятствия, обводя различные предметы.

**3. Остановка прыжком**

3.1. Остановка после быстрого бега. Остановка в чередовании с бегом.

3.2. Остановка после ведения мяча.

3.3. Бег с максимальной скоростью и резкая остановка.

**4. Повороты с мячом**

4.1. ***Бег с ведением мяча и поворотом.***

4.2.Поворот после ведения мяча, передвигаясь спиной вперёд.

5. **Ловля мяча двумя рукам**и:

5.1. Бросок мяча в стену и ловля его.

5.2. Бросок мяча в стену с различных расстояний.

5.3. Ловля мяча после отскока.

5.4. Ловля мяча после броска партнёра.

**6. Передача мяча двумя руками от груди с места** .

6.1. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками.

6.2. Подбрасывание двух мячей одновременно и попеременно с последующей ловлей.

6.3. Ловля после передачи партнёра. Бросок и ловля с разной силой и высотой.

**Тема №4Отработка тактических приемов**

**Теория:**

**1.**  Физическая подготовка баскетболиста.

2. Психологическая подготовка баскетболиста.

3. Соревновательная деятельность баскетболиста.

**Практика:**

**1**. Ведение мяча

1.1. На месте. В движении шагом. В движении бегом.

1.2. Правой и левой рукой поочередно на месте.

1.3. Правой и левой рукой поочередно в движении.

1.4. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

2. Броски мяча

2.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

2.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

2.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

2.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

2.5.Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

2.6.Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

2.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

2.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

2.9. В прыжке одной рукой с места.

2.10. Штрафной.

2.11. Двумя руками снизу в движении.

2.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

2.13. В прыжке со средней дистанции.

2.14. В прыжке с дальней дистанции.

2.15. Вырывание мяча.

2.16. Выбивание мяча.

.

* ***Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:*** *тестирование, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования,олимпиады.*

***Организационно-педагогические условия реализации программы***

***Учебно-методическое и организационное обеспечение***

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, методических разработок занятий.

Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила баскетбола. Тестирование, опрос.

Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого ребенка, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка.Основная тенденция программы – обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижение высокого уровня физической подготовленности на всех этапах тренировочного процесса. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

***Дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы***

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.

- Правила игры в баскетбол.

- Правила судейства в баскетболе.

- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.

- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Лекционный материал:

1. Ганиева Ф.В., Исматуллаев Х.А. Методы и средства воспитания физических качеств в баскетболе. Метод. рекомендации. Т., 1996.

2. Официальные правила игры баскетбола. Т., 2001.

3. Портнов Ю.М. Спортивные игры и методика преподавания. М., ФиС, 1986.

4. Портнов Ю.М. Баскетбол. Учебник для ИФК. М., ФиС, 1988.

5. Семашко Н.В. Баскетбол. Учебник для ИФК. М., ФиС, 1976.

6. Соколова Н.Д. Упражнения, применяемые при обучении передачи мяча в баскетболе. Метод. рекомендации. Т., 1993.

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

**Материально-техническое обеспечение образовательной программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

спортивный инвентарь:

* баскетбольные мячи ;
* набивные мячи ;
* перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
* гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося
* резиновые эластичные бинты ;
* гимнастические маты;
* гантели;
* гимнастические скамейки – 5-7 штук
* гимнастическая стенка

**Кадровое обеспечение программы.**

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий требованиям профстандарта.

Список литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., МирошниковаТ.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.