МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ
НАГОРСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «ФАКЕЛ» пгт НАГОРСК КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНТА на заседании:
районного методического совета
педагогов дополнительного
образования
Протокол № 3 от 08.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
ИО директора МКОО ДО ДЮЦ «Факел»
пгт Нагорск Кировской области

_____ О.Н.Мандалак

Приказ от 12 сентября 2023 года № 141

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«БАСКЕТБОЛ»
(базовый уровень)

возраст обучающихся ***7 - 17 лет***

срок реализации **1** ***год***

Составитель:
Чеглаков Виктор Николаевич,
тренер - преподаватель

Нагорск
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеразвивающая программа «Бескетбол» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами, которые регулируют образовательную деятельность:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол», были соблюдены требования:

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- приказа Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Устава, локальных актов МКОО ДО ДЮЦ «Факел» пгт Нагорск

Родиной баскетбола являются Соединенные Штаты Америки. Игра была придумана в 1891 году в учебном центре Христианской молодежной ассоциации в Спрингфилде, штат Массачусетс. Чтобы оживить уроки по гимнастике, молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Дисеймс Нейсмит придумал новую игру. Он прикрепил к перилам балкона две фруктовые корзины без дна, в которые нужно было забрасывать футбольный мяч (basket- корзина, boll - мяч). Через год Д. Нейсмит разработал первые 13 пунктов баскетбольных правил. Уже в 1893 г. появляются железные кольца с сеткой. Новая игра оказалась не только интересной и динамичной, что в 1894 г. в США были изданы первые официальные правила. Баскетбол из США проникает сначала на Восток – Японию, Китай, Филиппины, а также в Европу, Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе (США) американцы организовали показательный тур между командами нескольких городов.

Российский баскетбол сформировался на рубеже XIX– XX века. Начало командной игре в Российской империи положил петербуржец Георгий Дюперон. В настоящее время баскетбол разжигает и без того нешуточные страсти, заставляя сотни миллионов болельщиков всего мира с замиранием сердца следить за бескомпромиссными баталиями великих мастеров одной из популярнейших игр нашего времени.

Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В стране открываются специализированные отделения по баскетболу в детско-юношеских спортивных школах, которые направленны как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно-тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности обучающихся школ, основы которой должны закладываться с детства.

Не для кого, не секрет, что современные дети большую часть времени проводят сидя - в школе, за уроками, у телевизора, компьютера. Как следствие, страдает здоровье нации. Физическая подготовка является непременным условием гармонического развития личности. Человек с развитыми волевыми качествами, умением «держать удар», быстро мобилизоваться, лучше и безболезненнее впишется во взрослую жизнь, будет успешен и способен к самореализации. Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде. Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников. В современном гиподинамическом мире особую значимость и актуальность приобретают занятия подрастающего поколения спортом. Активным видом спорта, нацеленным на гармоничное развитие личности, является баскетбол.

Таким образом, была разработана дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол». Место реализации – Нагорский муниципальный район, тип местности – городская.

Актуальность. Данная программа направлена на развитие личности, предполагает овладение детьми основ физической культуры, слагаемыми, которой являются: хорошее физическое развитие, крепкое здоровье. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Также программа актуальна и тем, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма**.**

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Баскетбол - это игровой вид спорта, что особо привлекательно для детей и развивает эмоциональную сферу ребенка. Баскетбол – это коллективный вид спорта, следовательно, воспитывает ответственность, чувство локтя, взаимодействие с партнерами, уважение к коллективу. Игра в баскетбол дает возможность натренировать у ребенка волю к борьбе и победе. Таким образом, занятия баскетболом способствует развитию здоровой, гармонической и конкурентоспособной личности.

Педагогическая целесообразность. Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка.

Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Цель: формирование у учащихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям баскетболом посредством привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи.

Обучающие:

1. Обучить правилам игры в баскетбол.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.
4. Обучить упражнениям по развитию физических качеств;
5. Обучить способам самоконтроля

Развивающие:

1. Развить хорошую общефизическую подготовку.
2. Развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
3. Развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.
4. Развить внимательность и наблюдательность через упражнения по спортивным играм.
5 Развить качества личности: коммуникабельность , умение работать и жить в коллективе, трудолюбие, целеустремленность.

Воспитательные:

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучающимися.
3. формировать гражданскую позицию, патриотизм, уважительное отношение к выполнению обязанностей защитника Отечества через знакомство с историей родного края, воспитывать навыки сотрудничества, личной ответственности перед коллективом;
4. формировать готовность к физическому саморазвитию и поддержанию собственного здоровья;
5.способствовать развитию лидерских качеств;
6.Воспитывать дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, толерантность.

Отличительные особенности программы. Занятия строятся так, что воспитанники сами находят нужные решения, выводят элементарные правила; внимание детей акцентируется на своих индивидуальных способностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной педагогом задачи.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предназначена для детей в возрасте 7-17 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, при предоставлении медицинской справки. Группа может формироваться как одновозрастной, так и разновозрастной. Наполняемость группы – 10-12 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 7 - 17 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа (324 часа в год), Продолжительность занятия – 40 минут. Между занятиями делается перерыв 10 минут. Всего занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа 9 месяцев, всего 324 часа в год , в том числе практические и теоретические занятия. Уровень усвоения – базовый.

Занятия проходят по утвержденному администрацией организации расписанию. Группы формируются из разновозрастных детей, имеющих различные базовые знания. Форма обучения – очная.

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

Групповые учебно-тренировочные занятия;

Групповые и индивидуальные теоретические занятия;

Восстановительные мероприятия;

Участие в матчевых встречах;

Участие в соревнованиях;

Зачеты, тестирования;

Приемы и методы организации учебного процесса

Приёмы обучения:

- фронтальный,
- групповой,
- индивидуальный

Методы организации учебного процесса.

Словесные методы - рассказ, лекции о баскетболе, его истории, с использованием презентаций, изложение материала, информирование о предстоящих мероприятиях, беседа с командой по итогам выступления в соревнованиях, инструктаж по охране труда. Используется при формировании теоретических и практических знаний.

Наглядные методы - демонстрация иллюстративного материала: презентации, задач; показ тактических приемов по ведению мяча. Используется для развития наблюдательности, стимуляция внимания к изучаемым вопросам, для воздействия на эмоциональную сферу человека.

Практические методы - выездные соревнования и тренировки на баскетбольной площадке. Данный метод развивает умение применить на практике полученные знания, помогает усовершенствовать некоторые навыки.

Репродуктивные методы - демонстрация детьми навыков участия в соревнованиях. Метод используется для формирования знаний, умений, навыков.

Поисковые методы - поиск детьми новых вариантов передвижения, тактика ведения мяча разработка ими подачи мяча. Применяется для развития самостоятельного мышления, исследовательских умений, творческого подхода к делу, развития воображения, логики.

Индуктивные методы - на основе пройденного материала детьми делаются пробные выводы о целесообразности тех или иных способах игры. Используется для развития умений анализировать, обобщать, делать выводы; осуществлять индуктивные умозаключения; развитие логики.

Дедуктивные методы - критическое осмысливание детьми пройденного материала, консультации с тренером - преподавателем, выделение основного алгоритма действий на соревнованиях. Способствует развитию умений проанализировать явление, работу, фактический материал, умению выделить главное и второстепенное.

Методы самостоятельной работы - появление навыков ведения разработки личного опыта, самоанализа, к занятиям самообразованием с использованием специальной литературы, делится своими знаниями для их возможной корректировки. Применяется для развития самостоятельной деятельности, умения самостоятельно трудиться, передать свои знания другим.

Игровые методы - участие детей в ролевой игре поведенческого аспекта ситуации судья и спортсмен, игры детей с компьютерной программой по баскетболу. Используется для развития логического мышления, закрепление полученных знаний, углубление чувственных восприятий, многообразие впечатлений.

При работе по программе используется методика поэтапного выполнения заданий по устным или иллюстративным рекомендациям. Для создания наиболее благоприятных условий для развития и воспитания детей тренер - преподаватель по необходимости может чередовать учебный материал и варьировать количество часов, отведённое на прохождение конкретной темы.

Дидактический материал, используемый на занятиях:
Карты, плакаты

Инструктивные карточки, отражающие логическую схему изучения нового материала и необходимые способы учебной работы.

Карточки-консультации, дидактические материалы с поясняющими рисунками, планом выполнения заданий, с указанием типа задач.

Ожидаемые результаты и способы их определения.

Обучающиеся будут знать:
- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в мире, в России.
- Правила игры в баскетбол.,
- Технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину,
- Тактические приемы в баскетболе.

Обучающиеся будут уметь
- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство.
- Проводить разминку баскетболиста, организовывать проведение подвижных игр.
- Сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения.
- Разнообразить действия, сочетая различные приемы.

Обучающиеся получать навыки:
- Коммуникативного качества - полное взаимодействие в команде.
- Соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.
- Адаптации к жизни в социуме.

В процессе реализации программы у обучающихся будет сформирована потребность в здоровом и активном образе жизни, стремление к физическому совершенствованию, к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол. Также сформируются морально-волевые качества, нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость, будут развиты координация, выносливость, гибкость, ловкость.

Реализация данной программы будет также способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной

адаптации ребенка к социальной среде, повышению интереса к занятиям физической культурой.

Планируемые результаты.

Личностные:

● готовность и способность к саморазвитию
● мотивация к здоровому образу жизни
● профессиональное самоопределение

Метапредметные:

познавательные: комплексы общеразвивающих и специальных упражнений, правила подготовки к соревнованиям, правила соревнований по различным видам спорта.

регулятивные: освоить тактическое прохождение, учитывать погодные условия, физическую подготовку, самочувствие на тренировках и соревнованиях.

коммуникативные:

- иметь навыки работы в команде
- взаимовыручка и взаимопомощь

Предметные:

- обладать навыками игры в баскетбол как технически, так и тактически;
- знать правила игры в баскетбол;
- уметь судить соревнования.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Результаты работы по программе отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. Формы подведения итогов: соревнование, открытое занятие для родителей, игра-испытание, тестирование,

Документальные формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы необходимы для подтверждения достоверности полученных результатов освоения программы и могут быть использованы для проведения анализа результатов.

Дневники достижений обучающихся, карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, портфолио обучающихся и т.д.- документальные формы, в которых могут быть отражены достижения каждого обучающегося.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Оценочные и методические материалы

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа результатов выполнения заданий:

• начальный контроль (сентябрь);
• текущий контроль (в течение всего учебного года)
• промежуточный контроль (по изучаемым темам, разделам);
• итоговый контроль (май)

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 год	3 часа	3 раза	9 часов	324 часа

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество учебных часов			Формы аттестации и контроля
		всего	теоретических	практических	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	4	2	2	Тестирование опрос
2.	Теоретическая подготовка	13	10	3	опрос
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	51	3	48	Наблюдение
4.	Техническая подготовка	95	15	80	Наблюдение
5.	Тактическая подготовка	85	25	60	Наблюдение
6.	Учебные игры	35	3	32	Наблюдение
7	Подвижные игры	21	1	15	Наблюдение
8	Контрольное занятие	20	2	18	Тестирование
Итого часов:		**324**	**61**	**263**	

Содержание программы.

1. Вводное занятие. Техника безопасности. 4 часа.
Теория. (2 час)
Организационная часть - ознакомление с режимом занятий (время, дни), с программой и нормативами, соблюдение техники безопасности, охрана здоровья при реализации программы, форма одежды.
Практика (2 час)Опрос. Упражнения по общефизической подготовке.

2. Теоретическая подготовка. 13 часов.
Теория. (10 часов)
Развитие баскетбола за рубежом. Состояние и развитие баскетбола в России. Изучение правил игры в баскетбол.
Правила по мини-баскетболу.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
Влияние физических упражнений на организм спортсмена
Планирование и контроль подготовки.
Основы техники игры и техническая подготовка
Основы тактики игры и тактическая подготовка
Физические качества и физическая подготовка

Установка на игру и разбор результатов игры.
Соревновательная деятельность баскетболиста.
Организация и проведение соревнований по баскетболу.
Правила судейства соревнований по баскетболу.
Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
Практика (1 час) Упражнения с мячом

3. Физическая подготовка (ОФП) 51 часов.

Теория. (3 часа) Повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание
двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Показ упражнений.
Практика. (48 часов)
3.1. Общая физическая подготовка.
Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
Бег на длинные дистанции. Стартовая скорость, бег с ускорениями и рывками на короткие дистанции (челночный бег). Прыжковая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
3.2. Специальная физическая подготовка.
Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости баскетболиста, для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста, для развития ловкости баскетболиста.

4. Техническая подготовка. 95 часов.

Теория. (15 часов)
Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Владение мячом. Правильность стойки при выполнении передачи и броска в корзину Различные виды передачи и ловли мяча.
Практика. (80 часа)
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. Прыжок толчком двух ног
1.9. Прыжок толчком одной ноги
1.10. Повороты на месте
1. 11. Повороты в движении.
1.12. Остановка прыжком
1.13. Остановка двумя шагами
1.14. Повороты вперед

1.15. Повороты назад
1.16. Имитация защитных действий против игрока нападения.
1.17. 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. Ловля мяча двумя руками в прыжке
2.5. Передача одной рукой от плеча.
2.6. Передача одной рукой с шагом вперед.
2.7. Передача двумя руками с отскоком от пола.
2.8. Передача одной рукой снизу от пола.
2.9. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмёрке с броском по
кольцу,
2.10. Передача в прыжке в любом направлении.
2.11. Передача мяча одной рукой сверху
2.12. Передача мяча одной рукой от головы
2.13. Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)
2.14. Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)
2.15. Передача мяча одной рукой с места
2.16. Передача мяча одной рукой в движении
2.17. Передача мяча одной рукой в прыжке
2.18. Передача мяча одной рукой (встречные)
2.19. Передача мяча одной рукой (поступательные)
2.20. Передача мяча одной рукой на одном уровне
2.21. Передача мяча одной рукой (сопровождающие)
2.22. Ловля мяча после полуотскока.
2.23. Ловля высоко летящего мяча.
2.24. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
2.25. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.
3. Ведение мяча.
3.1. На месте.
3.2. В движении шагом.
3.3. В движении бегом.
3.4. Правой и левой рукой поочередно на месте.
3.5. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
3.6. Ведение мяча со зрительным контролем
3.7. Ведение мяча без зрительного контроля.
3.8. Ведение мяча по дугам
3.9. Ведение мяча по кругам
3.10. Обводка соперника с изменением направления
4. Броски мяча.
4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места. (12-17 лет)
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. (12-17 лет)
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. (12-17 лет)
4.8. В прыжке одной рукой с места.
4.9. Штрафной.

4.10. Двумя руками снизу в движении.
4.11. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
4.12. В прыжке со средней дистанции.
4.13. В прыжке с дальней дистанции. (12-17 лет)
4.14. Вырывание мяча.
4.15. Выбивание мяча.
4.16. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. (12-17 лет)
4.17. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки (12-17 лет)
4.18. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определённых точек площадки. (12-17
лет)
4.19. Бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке.
4.20. Броски в корзину одной рукой (ближние)
4.21. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом

5. Тактическая подготовка. 85 часа.

Теория. (25 часа). Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих). Правильность обороны своего кольца во время владения мячом соперника. Отработка штрафных бросков. Правильность ввода мяча из-за боковых линий. Быстрый переход из обороны в атаку. Быстрый переход из атаки в оборону.

Практика. (60 часов)

1. 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.
9. Передвижение в нападение и защите.
10. Позиционное нападение.
11. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападение и защите.
12. Борьба двух защитников с двумя нападающими.
13. Борьба за мяч под кольцом.
14. Тактика нападения

- Выход для получения мяча
- Выход для отвлечения мяча
- Розыгрыш мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выходи»
- Заслон
- Наведение
- Пересечение
- Треугольник
- Тройка
- Малая восьмерка
- Скрестный выход
- Сдвоенный заслон
- Наведение на двух игроков
- Система быстрого прорыва

- Игра в численном большинстве
- Игра в меньшинстве

15. тактика защиты:

- Противодействие получению мяча
- Противодействие выходу на свободное место
- Противодействие розыгрышу мяча
- Противодействие атаке корзины
- Подстраховка
- Переключение
- Проскальзывание
- Групповой отбор мяча
- Против тройки
- Против малой восьмерки
- Против скрестного выхода
- Против наведения на двух
- Система личной защиты
- Система зонной защиты
- Система смешанной защиты
- Система личного прессинга
- Игра в большинстве
- Игра в меньшинстве

6. Учебные игры с судейством. Соревнования. 35 часов

Теория. (3 часа)

Судейство в баскетболе.

Практика. (32 часов)

Учебная двусторонняя игра. Товарищеские турниры. Соревнования: «Веселые старты», специализированные соревнования (первенство первенства района по баскетболу, матчевые встречи).

6. Подвижные игры. 21 часов

Теория (1 час)

Практика.(20 часов) Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом», «салки с мячом», «встречный бой», «народный мяч», «колечко», «охотники и утки».

8. Итоговое занятие. 20 часов

Тестирование: контрольные тесты по итогам обучения, подведение итогов пройденной программы.

Каждое занятие состоит из 4 частей: теоретической – 2-4%, подготовительной (разминка) – 7 –10% , основной – 80–85% и заключительной – 5 –13%

Каждое занятие строится следующим образом: при расчете времени на каждый из основных видов заданий на тренировках продолжительностью 120 мин. используется следующая схема его распределения:

- теоретическая подготовка 10-15 мин.
- обязательный комплекс упражнений (в разминке) 10-15 мин;
- тренировочные задания 20-35 мин;
- закрепление в игровой форме 25-35 мин;

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия используется на изучение и совершенствование элементов техники баскетбола.

Структура занятия.
Теория.
Разминка, во время которой ребенок разогревает мышцы.
Беговые упражнения, во время которой ребенок готовит свои мышцы к нагрузкам и включается в рабочий ритм.
Выполнения тренировочных заданий, нацеленных на рост баскетбольного мастерства.
Игровые упражнения, максимально приближены к реальным играм.
Подвижные игры с элементами баскетбола на занятии дают возможность в освоение элементарных умений в ловле, бросках, ведении и передачах мяча (используется мяч для мини-баскетбола) индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге. лапта по упрощенным правилам (в зале).
Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом», «салки с мячом», «встречный бой», «народный мяч», «колечко», «охотники и утки» и др.
Закрепление тренировочного процесса, проходит в виде двухсторонней игры.
Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целом системе занятий. В ходе всего занятия постоянно обращается внимание занимающихся на правильное выполнение всех заданных движений.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

1 год обучения

Раздел или тема программы	***Формы занятий***	***Приемы и методы организации образовательного процесса***	***Дидактический материал***	***Техническое оснащение занятий***	***Формы подведения итогов***
Вводное занятие. Техника безопасности	фронтальная	Словесные методы - рассказ, беседа Наглядные методы - демонстрация иллюстративного материала			Опрос Тестирование
Теоретическая подготовка	Групповое теоретическое занятие	Словесные методы – рассказ, беседа Наглядные методы - демонстрация иллюстративного материала	Правила игры Правила судейства в баскетболе. в баскетбол. Схемы и плакаты освоения		Опрос Наблюдение

			технических приемов в баскетболе.		
Общефизическая подготовка	Групповое учебно-тренировочное занятие	Репродуктивные методы, методы самостоятельной работы,		Скакалки . Маты гимнастические Гимнастические скамейки Гимнастические стенки Перекладины навесные	Наблюдение тестирование самоанализ
Техническая подготовка	Групповое учебно-тренировочное занятие	Репродуктивные методы, методы самостоятельной работы, Словесные методы		Мячи баскетбольные Стойки Конусы	Наблюдение тестирование самоанализ
Тактическая подготовка	Групповое учебно-тренировочное занятие	Словесные методы, наглядные методы, репродуктивные методы, методы самостоятельной работы		Мячи баскетбольные Баскетбольные кольца с сетками Баскетбольные щиты Стойки Свисток Секундомер	Наблюдение тестирование самоанализ
Учебные игры	Участие в матчевых встречах, участие в соревнованиях	Репродуктивные методы, поисковые методы, игровые методы, поисковые методы Практические методы		Мячи баскетбольные. Баскетбольные кольца и сетки Баскетбольные щиты Свисток Секундомер	Наблюдение самоанализ
Подвижные игры	Групповое учебно-тренировочное занятие	Репродуктивные методы, поисковые методы, игровые методы,		Мячи баскетбольные Баскетбольные щиты	Наблюдение самоанализ

		практические методы		Баскетбольные кольца и сетки Стойки Конусы Свисток Секундомер	
Контрольное занятие	Зачет, тестирование	Дедуктивные методы			Тестирование, опрос

Материально-техническое обеспечение

- Мяч баскетбольный (12 штук на группу; 90% времени реализации программы)
- - Сетка для переноса и хранения мячей (4 штуки на группу; 5% времени реализации программы)
- - Секундомер (2 штуки на группу; 60% времени реализации программы)
- - Скакалка гимнастическая (12 единиц на группу; 10% времени реализации программы)
- - Гимнастическая стенка (или шведская стенка) (6 единиц на группу; 10% времени реализации программы)
- - Баскетбольный щит с кольцом (6 штук на группу; 60% времени реализации программы)
- - Стойка обводная (24 единицы на группу; 20% времени реализации программы)
- - Свисток судейский (2 штуки на группу; 50% времени реализации программы)
- - Скамья гимнастическая (6 единиц на группу; 20% времени реализации программы) - Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) (1 помещение на группу; 100% времени реализации программы)
- - Спортивная форма (соответствующая видам деятельности) (12 комплектов на группу; 100% времени реализации программы)

Занятия проводятся в спортивном зале МКОО ДО ДЮЦ «Факел» пгт.Нагорск. Температурный и световой режимы соответствуют нормам СанПиНа .

После окончания обучения по программе обучающимся выдаётся свидетельство об обучении.

Список литературы, использованной при написании программы.

1. Боген М.М. Физическое воспитание и споривная тренировка: обучение двигательным действиям: Теория и метолика/ М.М.Боген. – М.: КД Либроком, 2019. – 226 с.
2. Валявский А.С., Яковис А.С. Оздоровляющие учебные игры, этическая педагогика в играх. – СПб, Тесса, 2001.
3. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол». Т.С.Гуськов, 2019 [Электронный ресурс]. – URL:

http://school314.spb.ru/files/AEsYC502qwM3wbXtXbxjDW9Y1LPdHyRzmbYhLOC3.pdf (дата обращения 16.10.2020)
4. Железняк Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: Учебник/ Ю.Д.Железняк, Д.И. Нестеровский, В.А.Иванов. – М.: Академия, 2017. – 576 с.
5. Зельдович, Т. А., Кераминас, С. А. Подготовка юных баскетболистов. -М.,2006. - 114с.
6. Курамшин, Ю.Ф. Планирование, контроль и учет в процессе спортивной подготовки: учеб. пособие / Ю.Ф. Курамшин, А.Н. Дитятин. - СПб.: СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2007. - 43 с.
7. Методические рекомендации Минобрнауки по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) № 09-3242 от 18.11.2015
8. Нестеровский Д.И. Теория и методика баскетбола: Учебник/ Д.И. Нестеровский. – М.: Академия, 2017. – 320 с.
9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
10. Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие / П.А. Киселев, С.Б. Киселева, Е.П. Киселева.- 2-е изд., стереотип. - М.: Планета, 2015. – 272 с.
11. Программа дополнительного образования по баскетболу, О.В.Иванова, 2018 [Электронный ресурс]. – URL: https://infourok.ru/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-basketbolu-3623851.html (дата обращения 17.10.2020)
12. Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности секции «Баскетбол. И.Ю.Реункова, 2017 [Электронный ресурс]. – URL: http://mceschool.narod.ru/files/Rab_pro_Dopobr/Pr_DO_Basketbol.pdf» (дата обращения 16.10.2020)
13. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
14. Приказ Минобрнауки России от 09.01.2014 № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
15. Рабочая программа спортивной секции «Баскетбол» [Электронный ресурс]. – URL: https://урок.рф/library/rabochaya_programma_sportivnoj_sektcii_basketbol_193442.html (дата обращения 20.10.2020)
16. Рабочая образовательная программа дополнительного образования детей «Баскетбол». Ю.С.Чуйков, 2013 [Электронный ресурс]. – URL: http://www.sportskola.ru/баскетбол%20НП-1.doc (дата обращения 10.10.2020)
17. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)
18. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
19. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. - М.: Спорт, 2016. - 823 с.

20. Торочкова Т.Ю. Теория и методика физического воспитания детей младшего школьного возраста с практикумом: Учебник/ Т.Ю.Торочкова. – М.: Академия, 2016. – 352 с.
21. Устав, локальные акты МКОО ДО ДЮЦ «Факел» пгт Нагорск
22. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)

Список литературы для детей.

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.
2. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 513 с.

Список литературы для родителей.

1. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 2013. - 256 с.
2. Яхонтов, Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. - СПб., 2006. - 112с.
3. Яхонтов, Е. Р., Кит, Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. - М, 2010. - 136с.