

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»**

Принята на заседании
тренерского совета
« 13 » мая 2021 г.
Протокол № 5


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШОР
«Центр Югорского спорта»
И.А. Солодков
« 14 » мая 2021 г.
Приказ № 51

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по баскетболу**

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет
Срок реализации: 1 год (190 часов)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Фаттахова Анастасия Руслановна

город Югорск, 2021 г.

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы	
1.3.1 Учебный график.....	7
1.3.2 Содержание учебного графика.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	13

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план.....	14
2.2 Условия реализации программы.....	17
2.3 Методы и формы обучения и воспитания	19
2.4 Формы итоговой аттестации.....	21
Приложение.....	22
Список литературы.....	23

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Баскетбол (от англ. «basket» – корзина и «ball» – мяч) – командная спортивная игра, цель которой забросить руками мяч в кольцо (корзину) соперника, прикрепленное к щиту.

Баскетбол для детей – отличный способ времяпрепровождения. Это веселый и интересный спорт, который очень нравится детям. Он укрепляет здоровье и учит находить общий язык со сверстниками.

Преимущества баскетбола для детей:

- баскетбольный матч длится 48 минут, поэтому ребенок развивает выносливость, укрепляется его дыхательная и сердечно – сосудистая система;
- тренировки – лучшая профилактика многих заболеваний (юный баскетболист болеет ОРВИ реже своих сверстников);
- баскетбол помогает развивать логическое мышление, поскольку постоянно приходится предугадывать действия противника;
- во время игры ребенок получает эмоциональную и физическую нагрузку;
- регулярные тренировки формируют твердый характер, благодаря этому ребенок старается добиться успеха и в зале, и за его пределами;
- баскетбол – командная игра, поэтому ребенок учится строить отношения в коллективе, сотрудничать с другими игроками и просто находит себе новых друзей.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Спортивно – оздоровительный этап – это «фундамент» физкультурно-спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Баскетбол состоит из естественных движений (бег, ходьба, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля,

передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защиты своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость). В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе.

Данная программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993); Конвенцией о правах ребенка; с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 29.11.2018 № 196), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.3648-20 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242).

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

Адресат программы. В группы принимаются дети 7 – 12 лет, имеющие желание заниматься баскетболом. Набор детей в группы, для обучения по программе, осуществляется согласно заявления родителей (законного представителя), а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Форма обучения. Обучение проводится только в очной форме, но допускается очно-заочная форма (самостоятельное выполнение заданий

педагога дополнительного образования) во время карантинных мероприятий в городе, активированных учебных дней.

Наполняемость одной группы: от 10 до 18 человек.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся, программа также актуальна в связи с возросшей популярностью такого вида спорта как баскетбол в нашей стране.

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.
- Конкурсы, викторины.

Срок освоения программы. Данная программа рассчитана на 1 год обучения (38 недель, 190 часов).

1 модуль программы «Общая физическая подготовка» рассчитан на 4 месяца с 01 сентября по 31 декабря (88 часов).

2 модуль программы «Специальная физическая подготовка» рассчитан на 5 месяцев с 01 января по 31 мая (102 часа).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом; сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Обучающие:

- обучение основам техники и тактики баскетбола;
- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
- выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства;

Развивающие:

- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- отбор детей, способных к занятию баскетболом и дальнейшее развитие их физических способностей;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание гармоничной, социально активной личности;
- воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный график

1 Модуль «Общая физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> • Техника безопасности. • Правила игры. Судейство. 	8	–	8	Опрос
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Строевая подготовка • Развитие скоростно-силовых качеств • Развитие общей выносливости 	–	40	40	Контрольные упражнения
3.	Раздел 3. Скоростно-силовая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Развитие быстроты движения и прыгучести • Развитие качеств, необходимых для выполнения броска • Развития игровой ловкости • Развития специальной выносливости 	–	40	40	Контрольные упражнения
Всего часов		8	80	88	

2 Модуль «Специальная физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> • Техника безопасности. • История развитие баскетбола в России 	8	–	8	Опрос
2.	Раздел 2. Техническая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек • Техника ведения мяча • Техника ловли и передачи, бросков мяча 	–	36	20	Контрольные упражнения
3.	Раздел 3. Тактическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Тактика нападения • Тактика защиты • Взаимодействие игроков в нападении и защите • Переход от нападения к защите и наоборот 	–	36	36	Контрольные упражнения
4.	Раздел 4. Соревновательная деятельность <ul style="list-style-type: none"> • Игры внутригрупповые, межгрупповые • Соревнования 	–	22	22	Участие в соревнованиях
Всего часов		8	94	102	

1.3.2 Содержание учебного плана

1 модуль «Общая физическая подготовка»

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

- **Техника безопасности.** Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид.
- **Правила игры. Судейство.** Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.

Раздел 2. Общефизическая подготовка.

- **Строевая подготовка.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
- **Развитие скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). «чехарда». Прыжки в глубину. Бег по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
- **Развитие общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.

Раздел 3. Скоростно-силовая подготовка.

- **Развитие быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в длину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке

от 10 до 15 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчком ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

- **Развитие качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.
- **Развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после попадания в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием у партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли,

передачи, бросков, ведение с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на края разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

- **Развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2 модуль «Специальная физическая подготовка»

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

- **Техника безопасности.** Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид.
- **История развитие баскетбола в России.** Изучение истории развития баскетбола в России.

Раздел 2. Техническая подготовка.

- **Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.** Стойка баскетболиста с мячом (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Передвижения приставными шагами (лицом, правым, левым боком вперед, спиной вперед). Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках, чередование спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Сочетание способов передвижения. Повороты стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Подвижные игры и эстафеты с использованием данных передвижений. Финт на рывок — рывок.
- **Техника ведения мяча.** Держание мяча обеими руками. Ведение мяча с высоким и низким отскоком на месте и в движении. Ведение мяча с переводом перед собой с одной руки на другую руку. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с обводкой препятствий.

Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам и с сопровождением. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами.

- **Техника ловли и передачи, бросков мяча.** Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча с шагом и сменой мест. Ловля мяча в прыжке. Ловля перечисленными способами медленно летящего мяча, ловля мяча, летящего со средней скоростью. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча в сочетании с остановками, поворотами. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху. Передачи мяча одной рукой (и правой, и левой) от плеча, передачи двумя руками с отскоком от пола, передачи одной снизу. Передача мяча с шагом и сменой мест. Передачи мяча перечисленными способами с места и в движении. Передачи мяча в парах, стоя на месте (ближние и средние по расстоянию: 2,5—6,0 м). Встречные передачи в движении (в колоннах). Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых ногах, сидя). Сочетание приемов (ловля — передача — поворот). Броски мяча одной рукой с места или с лёгким подскоком на один счёт с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 1,5—3 м в соответствии с физическим развитием игрока. Броски мяча с близкого расстояния. Броски мяча под углом к щиту. Бросок мяча одной рукой с отскоком от щита. Броски без отскока от щита. Броски мяча в корзину одной рукой после ведения и остановки. Броски мяча в корзину после остановки прыжком. Броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Овладение броском после ловли мяча в движении. Броски в движении в одной колонне. Штрафные броски (соревнования в точности). Сочетание приемов (передача — ведение — бросок). Броски с точек. Обманные движения (финты). Финт на проход — проход. Финт на бросок — передача. Финт на передачу — проход.

Раздел 3. Тактическая подготовка.

- **Тактика нападения.** Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера.

- **Тактика защиты.** Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.
- **Взаимодействие игроков в нападении и защите.** Взаимодействие двух игроков «Передача и рывок к корзине». Взаимодействие двух игроков «Передача и рывок к корзине с изменением направления движения». Взаимодействие двух игроков «Рывок за спиной защитника». Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи».
- **Переход от нападения к защите и наоборот.** Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (разбор игроков). Личная система защиты.

Раздел 4. Соревновательная деятельность

- **Игры внутригрупповые, межгрупповые.** Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями. Овладение основами тактики командных действий.
- **Соревнования.** Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

1.4 Планируемые результаты

К концу реализации 1 модуля «Общая физическая подготовка» обучающиеся должны:

- получить теоретические сведения о баскетболе, правилах игры;
- ознакомиться с правилами техники безопасности;
- улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную выносливость;
- развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе;
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к городу, стране.

К концу реализации 2 модуля «Специальная физическая подготовка» обучающиеся должны:

- знать основы правил соревнований по баскетболу;
- знать основы техники и тактики игры;
- знать основы технической и тактической подготовки;
- знать спортивную терминологию;
- знать основные приемы закаливания;
- уметь выполнять технические приемы баскетболиста;
- уметь выполнять тактические приемы нападения и защиты;
- обладать навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план

Модуль 1 «Общая физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
СЕНТЯБРЬ				
Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. План работы. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид. Разбор и изучение правил игры в баскетбол. Разминка. Строевые упражнения. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Опорные и простые прыжки с мостика. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 15 м). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель). Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров».	Комбинированное	2	20	22
ОКТАБРЬ				
Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Прыжки с толчком с двух ног. Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, в стороны. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Ускорения, рывки от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.	Комбинированное	2	20	22
НОЯБРЬ				
Разминка. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег по лестнице вверх и вниз. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Эстафеты с прыжками, ловлей,	Комбинированное	2	20	22

передачей и бросками мяча. Перемещения партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.				
ДЕКАБРЬ				
Разминка. Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; переход на ходьбу и бег, на шаг; остановка; изменение скорости движения строя. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом с задачей поймать его. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа на спине, на скамейке. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчком ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Подвижные игры.	Комбинированное	2	20	22
ВСЕГО ЧАСОВ:		8	80	88

Модуль 2 «Специальная физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
ЯНВАРЬ				
Правила пожарной безопасности. Изучение истории развития баскетбола в России. Разминка. Строевые упражнения. Стойка баскетболиста с мячом (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Держание мяча обеими руками. Ведение мяча с высоким и низким отскоком на месте и в движении. Ведение мяча с переводом перед собой с одной руки на другую руку. Ловля мяча стоя на месте. Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля низко летящего мяча. Ловля катящегося мяча двумя руками и одной рукой. Ловля мяча с шагом и сменой мест. Ловля мяча в прыжке. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. Подстраховка. Система личной защиты. Подвижные игры.	Комбинированное	1	13	14
ФЕВРАЛЬ				

<p>Разминка. Строевые упражнения. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Встречные передачи в движении (в колоннах). Использование различных исходных положений при передачах (стоя на согнутых ногах, сидя). Сочетание приемов (ловля — передача — поворот). Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи». Игры внутригрупповые.</p>	Комбинированное	1	21	22
МАРТ				
<p>Разминка. Строевые упражнения. Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках, чередование спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами. Обманные движения (финты). Финт на проход — проход. Финт на бросок — передача. Финт на передачу — проход. Взаимодействие двух игроков «Передача и рывок к корзине с изменением направления движения». Взаимодействие двух игроков «Рывок за спиной защитника». Подвижные игры.</p>	Комбинированное	2	20	22
АПРЕЛЬ				
<p>Разминка. Строевые упражнения. Повороты стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (разбор игроков). Личная система защиты. Игры внутригрупповые: владение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков; овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями; овладение основами тактики командных действий. Эстафеты с выполнением приемов техники перемещений и владения мячом в различных сочетаниях.</p>	Комбинированное	2	20	22
МАЙ				
<p>Разминка. Строевые упражнения. Бег спиной вперед. Поворот кругом для восстановления защитной позиции. Противодействие игроку с мячом и без мяча. Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч. Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих. Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Выполнение изученных приемов техники и способов их применения в различных сочетаниях: (применения, броски, передачи, ловля). Выполнение изученных индивидуальных, групповых и</p>	Комбинированное	2	20	22

командных тактических действий в нападении и защите. Совершенствование приемов игры и тактических действий.				
ВСЕГО ЧАСОВ:		8	94	102

2.2 Условия реализации программы

Дети объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Программа рассчитана на детей от 7 до 12 лет включительно.

Набор детей в Учреждение осуществляется в установленные учреждением сроки при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). В группу зачисляются дети, желающие заниматься баскетболом независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности.

Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни или изменения интереса детей.

В процессе обучения возможно внесение отдельных изменений в программу для обеспечения качества освоения программы обучающимися.

Материально-техническое обеспечение. Основной базой для проведения занятий является спортивный зал (соответствует требованиям СанПиН и технике безопасности) с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого обучающегося, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – специалист в области физической культуры и спорта/ учитель физической культуры/ педагог по физической культуре и стаж работы не менее одного года по специальности.

Общие требования безопасности:

- к занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- при проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях,

нарушения правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу площадки;

- занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;
- при проведении занятий должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;
- обучающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- в процессе занятий необходимо соблюдать правила проведения игры, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены;
- обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- входить в спортзал по разрешению педагога дополнительного образования и только с педагогом дополнительного образования;
- проверить надежность установки и крепления баскетбольных щитов;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- провести разминку; тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время занятий:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде педагога дополнительного образования;
- строго выполнять правила игры баскетбол;
- избегать столкновений с игроками, толчков или ударов по рукам и ногам игроков;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды педагога дополнительного образования.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- тщательно проветрить спортивный зал.

2.3 Методы и формы обучения и воспитания

Основными *формами обучения* игры в баскетбол, являются групповые занятия, которые:

- отвечают характеру игры в баскетбол;
- предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками;
- необходимость решения коллективных задач;
- тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях обучающиеся выполняют одинаковые задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Основные методы тренировки: каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в зависимости от выбранного метода.

Главный метод тренировки – это упражнения, предусматривающие различную повторяемость выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий. В современной системе спортивной тренировки используются следующие основные группы методов:

1. метод обучения технике и совершенствование в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.
2. методы обучения тактике и совершенствование в ней: разучивание тактических элементов и действий по частям, связкам, разучивание в

целом, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

3. методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств: повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.
4. методы воспитания моральных качеств: убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример педагога дополнительного образования и сильнейших спортсменов.
5. методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к соревновательным условиям.
6. методы интегральной подготовки: повторный, контрольный, прикидки, соревнования.

В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовкой обучающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

Личностное развитие детей – одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога дополнительного образования в этом направлении – способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На всём протяжении работы с детьми педагог дополнительного образования формирует у обучающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

2.4 Формы итоговой аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений (Приложение 1).

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (в мае месяце) и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Приложение 1
«Контрольные упражнения»

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 183 м)	Челночный бег 40 с на 28 м (не менее 168 м)
	Бег 600 м (не более 1 мин 55 с)	Бег 600 м (не более 2 мин 10 с)

Список литературы

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.
3. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И.Кучеренко. - М.: Чистые пруды, 2005. - 32 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 176 с.
5. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 254 с.
6. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т.Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
7. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
8. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я.Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
9. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
10. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - с.15.
11. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с