**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя школа №8 г. Ярцево Смоленской области**

|  |  |
| --- | --- |
| Согласована  заместителем директора по ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Н.П.Баринова  27.08.2024г. | Утверждена  приказом директора  МБОУ СШ № 8 г. Ярцево  Смоленской области  №70 от 29.08.2024г. |

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа

спортивно - оздоровительной направленности

**«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

Нормуротов Илхом Идрисович,

учитель физической культуры

2024 – 2025 учебный год

**Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч» (далее Программа) в контексте нормативных документов:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ

- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 27.07.2022. № 629)

- Об утверждении санитарных правил СН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление от 28 сентября 2020 г. № 28)

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года

-Устав образовательной организации

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242)

- Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций"(вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий").

- В. И. Лях, А. А. Зданевич «Программа по физической культуре» - М.: Просвещение, 2012.

Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, с ограниченными возможностями здоровья, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности.

Вовлечение детей с ограниченными возможностями здоровья в образовательный процесс обеспечивает условия для успешной социализации и создания равных стартовых возможностей обучающихся.

В процессе реализации программы создаются педагогические условия для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент может быть еще не проявилась, а также детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей.

Выявление и развитие одаренных детей осуществляется на основе итогов конкурсов, выставок и иных соревновательных мероприятий, достигнутых практических результатов в основных областях деятельности.

Освоение части содержания курса в случае необходимости возможно с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в следующих формах: онлайн – лекция, онлайн – консультация, онлайн – урок, дистанционные занятия на цифровых образовательных ресурсах: ЯКласс, Учи.ру, РЭШ.

Программа по баскетболу является модифицированной.

**Направленность данной программы:** физкультурно-спортивная.

**Формы организации образовательной деятельности учащихся:** групповая, подгрупповая, индивидуально-групповая. Программа реализуется в форме секции.

**Уровень освоения программы:** базовый

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Баскетбол» играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

**Новизной** решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Актуальность образовательной программы** заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Оранжевый мяч» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры баскетбол в нашей стране.

**Отличительные особенности данной образовательной программы:**

* Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;
* В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.

**Педагогическая целесообразность программы** проявляется в том, что в секции «Оранжевый мяч» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Физическую работоспособность можно развить систематическими тренировками. Доказано, что большинство детей могут достичь средних показателей в спорте (1-3 разряды). И это, безусловно, является стимулом для занятий физкультурой и спортом в детском и юношеском возрасте. Для обучающихся выполнение разряда, ощущение победы, успешности остается на всю жизнь, что является результатом физического воспитания. Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию.

Занятия баскетболом развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. В процессе реализации программы создаются педагогические условия для оптимального развития одаренных детей, включая детей, чья одаренность на настоящий момент, может быть, еще не проявилась, а также детей, в отношении которых есть серьезная надежда на дальнейший качественный скачок в развитии их способностей.

**Возраст детей:** в реализации данной программы участвуют юноши 13-16 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 9-25 человек.

**Срок реализации данной программы** – 1 год. Программа рассчитана на 136 учебных часов в год.

**Формы организации занятий.**

В организации занятий выделяют следующие формы:

* Групповые практические занятия;
* Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
* Индивидуальные занятия с отдельными обучающимися;
* Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
* Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
* Участие в спортивных соревнованиях.

**Основные формы проведения занятий:** учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

**Режим занятий:** занятия в секции проводятся для юношей 5 – 9 классов. Программа рассчитана на 4 учебных часа в неделю.

**Цель программы:** физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

### Задачи:

Образовательные:

-обучение и совершенствование умений и навыков, предусмотренных программой;

-обучение новым двигательным действиям, подготовка к выполнению норм физической подготовленности, а также требований спортивной классификации( по баскетболу);

-приобретение знаний и умений самостоятельно тренироваться с целью индивидуального физического совершенствования;

-формирование спортивно-инструкторских и судейских знаний, умений и навыков;

-приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по ФКиС.

Воспитательные:

-формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

-формирование потребности в занятиях спортом, основ индивидуального здорового образа жизни.

Развивающие:

-расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол»;

-развитие качеств необходимых для игры в баскетбол(быстроты, гибкости, ловкости, координации).

**Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:**

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы представлены предметными, личностными и метапредметными результатами:

Предметные результаты:

– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

– знать о физических качествах и правилах их тестирования;

– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

Личностные результаты:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

– определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**Результативность** занятия обучающихся в секции определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.).
3. Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).

**Формы подведения итогов реализации программы:** начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных соревнованиях. Выявление и развитие одаренных детей осуществляется на основе итогов соревнований, сдачи зачетов, показательных игр и иных соревновательных мероприятий, достигнутых практических результатов в освоении технических элементов игры.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы  аттестации/**  **контроля** |
| Всего | Теория | Практика |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 | 6 |  | Опрос, тестирование |
| 2. | Общая физическая подготовка | 20 | 2 | 18 | Опрос, тестирование, зачет |
| 3. | Специальная физическая подготовка. | 12 | 2 | 10 | Опрос, тестирование, зачет, учебная игра |
| 4. | Техническая подготовка | 52 | 5 | 47 | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест,  соревнования |
| 5. | Тактическая подготовка | 32 | 5 | 27 | Опрос, тестирование, учебная игра,соревнования |
| 6. | Участие в соревнованиях по баскетболу | 10 |  | 10 | Соревнования, судейство |
| 7. | Тестирование и контрольные нормативы | 4 | 1 | 3 | Опрос, тестирование, зачет, контрольные игры |
| Итого: | | 136 | 21 | 115 |  |

**Содержание программы:**

**Теоретическая подготовка (6 часов).**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.  
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.   
3. Физическая подготовка баскетболиста.   
4. Техническая подготовка баскетболиста.   
5. Тактическая подготовка баскетболиста.   
6. Психологическая подготовка баскетболиста.  
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.   
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.   
9. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей.   
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Физическая подготовка (32 часов).**

**1. Общая физическая подготовка.**  1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах ( опорный прыжок, стенка, скамейка,).  
1.2. Подвижные игры.   
1.3. Эстафеты.  
1.4. Полосы препятствий .  
1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). **2. Специальная физическая подготовка.**

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

**Техническая подготовка (52 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. Повороты на месте.  
1.9. Повороты в движении.  
1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.  
1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты. **2. Ловля и передача мяча.** 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.  
2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.  
2.3. Двумя руками от груди в движении.  
2.4. Передача одной рукой от плеча.  
2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.  
2.6. То же после ведения мяча.  
2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.  
2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.  
2.9. Передача одной рукой снизу от пола.  
2.10. То же в движении.  
2.11. Ловля мяча после полуотскока.  
2.12. Ловля высоко летящего мяча.  
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.  
2.14. Ловля катящегося мяча в движении. **3. Ведение мяча.** 3.1. На месте.  
3.2. В движении шагом.  
3.3. В движении бегом.   
3.4. То же с изменением направления и скорости.  
3.5. То же с изменением высоты отскока.  
3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.  
3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.  
3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. **4. Броски мяча.** 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.  
4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.  
4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.  
4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.  
4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.  
4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.  
4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.  
4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.  
4.9. В прыжке одной рукой с места.  
4.10. Штрафной.  
4.11. Двумя руками снизу в движении.  
4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.  
4.13. В прыжке со средней дистанции.  
4.14. В прыжке с дальней дистанции.  
4.15. Вырывание мяча.  
4.16. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка (32 часа).**

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.

**Участие в соревнованиях по баскетболу(10 часов).**

1. Участие и помощь в организации школьного первенства по баскетболу. 2. Участие в товарищеских встречах между школами и группами ДЮСШ. 3. Участие в городских и районных соревнованиях.

**Тестирование и и контрольные нормативы( 4 часа).**

Промежуточные и итоговые контрольные испытания, участие в учебных и контрольных

играх.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время**  **проведения**  **занятия** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место**  **Проведе- ния** | **Форма**  **контроля** |
|  | 09 | 02 | 17.30-  18.50 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | 2 | Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. Общая физическая подготовка. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос |
|  | 09 | 07 | 17.30-  18.50 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | 2 | Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос |
|  | 09 | 09 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Тест |
|  | 09 | 14 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
|  | 09 | 16 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
|  | 09 | 21 | 17.30-  18.50 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | 2 | Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра  Опрос |
|  | 09 | 23 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
|  | 09 | 28 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол». | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
|  | 09 | 30 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол». | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
|  | 10 | 01 | 17.30-  18.50 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | 2 | Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 10 | 05 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
|  | 10 | 07 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
|  | 10 | 12 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
|  | 10 | 19 | 17.30-  18.50 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | 2 | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Игра |
|  | 10 | 21 | 17.30-  18.50 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | 2 | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 10 | 26 | 17.30-  18.50 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | 2 | Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 10 | 28 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 11 | 02 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 11 | 09 | 17.30-  18.50 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | 2 | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 11 | 16 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП Учебная игра.. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 11 | 18 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 11 | 23 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.  Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 11 | 25 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 11 | 30 | 17.30-  18.50 | Учебно--тренировочное занятие | 2 | Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 12 | 02 | 17.30-  18.50 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | 2 | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 12 | 07 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра  Судейство |
|  | 12 | 09 | 17.30-  18.50 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | 2 | Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП. Учебная игра | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 12 | 14 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.Учебная игра | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 12 | 16 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.Учебная игра | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 12 | 21 | 17.30-  18.50 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | 2 | Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 12 | 23 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 12 | 28 | 17.30-  18.50 | Беседа,  Учебно-тренировочное занятие | 2 | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 12 | 30 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 01 | 11 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 01 | 13 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 01 | 18 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра  Тест |
|  | 01 | 20 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 01 | 25 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 01 | 27 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 02 | 01 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 02 | 03 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Действия одного защитника против двух нападающих. СФП | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 02 | 08 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 02 | 10 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 02 | 15 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 02 | 17 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 02 | 22 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие, беседа | 2 | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 03 | 01 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие, беседа | 2 | Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра  Тест |
|  | 03 | 03 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 03 | 10 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие, беседа | 2 | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 03 | 15 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 03 | 17 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие, беседа | 2 | Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 03 | 22 | 17.30-  18.50 | Тестирование, игра | 2 | Контрольные испытания. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Зачет, соревнова  ние |
|  | 03 | 24 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 03 | 29 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие, беседа | 2 | Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 03 | 31 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 04 | 05 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие, беседа | 2 | Физическая подготовка спортсмена. Многократное применение изученных технических приемов. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 04 | 07 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 04 | 12 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 04 | 19 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Соревнование |
|  | 04 | 21 | 17.30-  18.50 | Беседа, учебно-тренировочное занятие | 2 | Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 04 | 26 | 17.30-  18.50 | Беседа, учебно-тренировочное занятие | 2 | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 04 | 28 | 17.30-  18.50 | Беседа, учебно-тренировочное занятие | 2 | Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 05 | 05 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра, Тест |
|  | 05 | 12 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 05 | 17 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 05 | 19 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Двусторонняя игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Тест  Опрос  Игра |
|  | 05 | 24 | 17.30-  18.50 | Учебно-тренировочное занятие | 2 | Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Беседа  Опрос  Игра |
|  | 05 | 26 | 17.30-  18.50 | Тестирование, игра | 2 | Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра. | Спортзал  МБОУ СШ  №8 | Зачет, соревнование |

**Методическое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Темы** | **Форма занятий** | **Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса** | **Дидактический материал, техническое оснащение занятий** | **Формы**  **подведения итогов** |
| **1** | Общие основы баскетбола. Техника безопасности и правила поведения в спортзале. Правила игры, методика судейства | Групповая, индивидуальная, подгрупповая,фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.  Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе. | Вводный,  положение о соревнованиях по баскетболу. |
| **2** | Общефизическая подготовка  баскетболиста | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,  поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ,  упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Тестирование,  карточки судьи, протоколы |
| **3** | Специальная подготовка | Индивидуальная,  групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы,  справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,  промежуточный тест. |
| **4** | Техническая подготовка баскетболиста | Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.  Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест,  соревнование |
| **5** | Игровая подготовка | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра,  промежуточный отбор,  соревнование |

**Методическое обеспечение программы**

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

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Методы организации и проведения образовательного процесса:**

***Словесные методы:***

• Описание

• Объяснение

• Рассказ

• Разбор

• Указание

• Команды и распоряжения

• Подсчёт

***Наглядные методы:***

• Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов

• Использование учебных наглядных пособий

• Видеофильмы, видеоролики, слайды

• Жестикуляции

***Практические методы:***

• Метод упражнений

• Метод разучивания по частям

• Метод разучивания в целом

• Соревновательный метод

• Игровой метод

• Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Основные средства обучения**:

• Общефизические упражнения

• Специальные физические упражнения

•Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях

• Подвижные и подготовительные игры

• Игровая практика.

Для реализации программы используются следующие технологии:

* Игровая
* Группового взаимодействия
* Личностно-ориентированная
* Проблемного обучения
* Проектная

Программа рассчитана, в том числе, на одарённых обучающихся.

**Диагностический инструментарий.**

Методика «Как я вижу себя» (Савенков А.И.)

Методика оценки общей одарённости.

Методика «Мой личностный рост» (С.С. Кункевич)

**Материально-техническое обеспечение :**

* Спортивный зал при школе №8.
* Спортивная площадка при школе № 8.
* Баскетбольные щиты с корзинами.(игровые,тренировочные).
* Мячи баскетбольные,мячи набивные различной массы,
* Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины,гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи,гимнастические палки.
* Секундомер, рулетка, свисток, аптечка.

**Список использованной литературы:**

* + - * Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
  + - * Лихачев О.Е.,Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
      * Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
      * Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
* Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
* Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.