

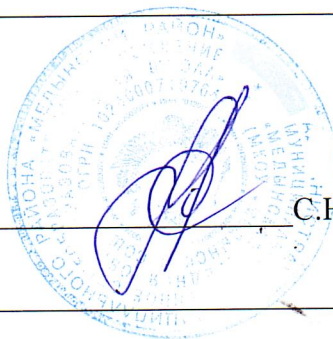
**Отдел образования администрации муниципального района
«Медынский район»
Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Медынская средняя общеобразовательная школа»**

Утверждаю:

Директор МКОУ «Медынская СОШ» _____

С.Н. Гречко

Приказ № 137/4 от «02» 09 2024 года



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
направленность (физкультурно- спортивная)
«Баскетбол»**

Возраст детей: 10-15 лет

Срок реализации:

Автор-составитель: Мукасова Д.Р.
учитель физической культуры

Медынь
2024 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных программ – Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012); – Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р) – Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. № 1008) – Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей» – Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 1 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности» Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность. заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащиеся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 10-16 лет и реализуются в течение учебного года.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Педагогическая целесообразность Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Бег, выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжках, вырывать и выбивать мяч, укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышцы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений; -от простого к сложному, -от частного к общему, -с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Отличительная особенность данной Программа реализуется в рамках дополнительного образования обучающихся через учебно-тренировочный процесс.

В данной программе отражены технологии с здоровье сберегающей направленностью. В ней также учитываются основные идеи и положения «Комплексно-целевой программы развития общеобразовательного учреждения МКОУ »Медынская СОШ», которая предусматривает развитие творческого потенциала учащихся в условиях индивидуализации обучения. Принцип саморазвития и самосовершенствования личностного аспекта обучающихся, заложенный в программе развития, подкрепляется возможностью использования технологий, включающих ученика в процесс получения знаний, развития способности к самоуправлению и самообразованию.

Система дополнительного физического воспитания должна создавать максимально благоприятные, комфортные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределение.

Поэтому в основе принципов развития системы дополнительного образования лежат идеи оптимизации и интенсификации учебно-тренировочного процесса.

В основе создания групп большую роль играет фактор привлечения перспективных обучающихся, а также всех желающих получить дополнительное образование в рамках раздела образовательной области «Физическая культура» - «Баскетбол».

Адресат программы.

Программа рассчитана на учащихся 13-15 лет. Зачисление в группы производится с обязательным условием - подписание договора или заявления с родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Объем и срок освоения программы

Объём программы- 72 часа

Срок освоения программы – 9 месяцев

Форма обучения – очная.

Программа может быть реализована в очно-заочной форме.

Особенности организации образовательного процесса

Количество обучающихся в группе: 15 человек

Режим занятий: 1 раз в неделю 1 час.

Набор детей в объединение – свободный

Формы организации образовательного процесса.

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные)
- Подвижные игры
- Эстафеты
- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по баскетболу.

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники баскетбола.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

1.2. Цель и задачи

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы отделения дополнительного образования по баскетболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3 Содержание программы Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	1	1		Предварительный
2.	Общая физическая подготовка	10		10	Текущий, коррекционный
3.	Специальная физическая подготовка	20		20	Текущий, коррекционный
4.	Технико - тактическая подготовка	20		20	Текущий, коррекционный
5.	Спортивные и подвижные игры	20		19	Оперативный
6.	Участие в соревнованиях	2		2	Правила игры
	Итого:	72		71	

Темы планирования занятий.

Учебно-тренировочные часы распределены следующим образом: на теоретический курс – 1 час, в которые входит вводный инструктаж по ТБ, повторный инструктаж, правила личной гигиены спортсмена, история развития и правила игры в баскетбол, основные средства спортивной тренировки. Практическая часть состоит из 71 час, из них на общую физическую подготовку (ОФП) отводится – 10 часов, на специальную физическую подготовку (СФП) - 20 часов. Игровая подготовка составляет 19 часов, на совершенствование и применение технических и тактических приёмов игры 20 часов. По программе 2 часа в неделю. Режим проведения занятий в соответствии с графиком физкультурно-оздоровительной работы.

Теоретическая подготовка.

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

Физическая подготовка.

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 (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

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.

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.
 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.

1.5. Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Учащиеся должны

Знать:

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарно-тематический план

Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля	
	Всего	теория	практика		
1.	Введение. Вводное занятие, правила техники безопасности. История развития баскетбола в России. Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. Врачебный контроль. Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.	2	2		внешний контроль
2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами на месте и в движении ОРУ без предметов на месте и в движении	10		10	внешний контроль
3	Общая физическая подготовка (ОФП) (подготовительные упражнения для совершенствования ведения и передачи мяча)	20	1	19	внешний контроль
4	Техническая подготовка (ТП) Перемещения в стойке Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без	20	2	18	внешний контроль

	сопротивлений Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в движении без сопротивления Бросок мяч в корзину двумя руками от груди с места Бросок одной и двумя руками с места и в движении Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт) Повороты против активно действующего защитника (финт) Повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом Штрафные броски Трехочковые броски				
5	Специальная физическая подготовка (СФП) Передача мяча с пассивным и активным противодействием Удержание мяча двумя руками за спиной Остановка в два шага и прыжком Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой	16	1	15	внешний контроль

	места после передачи Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах Бросок мяча после ведения Бросок мяча в движении после ловли Вырывание и выбивание мяча, Подвижные игры, эстафеты				
6	Тактическая подготовка (ТП) Нападение быстрым прорывом, Защитные действия Зонная защита Персональная защита	4	2	2	внешний контроль
7	Итого:	72	6	66	

п/п учебная неделя	Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов в неделю	Формы контроля
1.	История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.			2	Текущий
2.	Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивлений.			2	Текущий
3.	Перемещения в стойке. Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивлений.			2	Текущий
4.	Бросок одной и двумя руками с места и в движении. Повороты с мячом,			2	Текущий

	стоя рядом с пассивным защитником (финт).				
5.	Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт). Повороты против активно действующего защитника (финт).			2	Текущий
6.	Бросок одной и двумя руками с места и в движении, броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке. ОРУ с предметами на месте и в движении			2	Текущий
7.	Бросок в корзину одной и двумя руками с места и в движении. Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке.			2	Текущий
8.	Передача мяча с пассивным и активным противодействием. Удержание мяча двумя руками за спиной			2	Текущий
9.	Повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом Броски: Штрафные броски. Трехочковые броски			2	Текущий
10.	Передача мяча с пассивным и активным противодействием. Техника владения мячом (ловля мяча двумя руками низкого мяча). Ведение мяча с броском.			2	Текущий
11.	Штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска			2	Текущий
12.	Повторить выбивание мяча при ведении бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения бег в медленном темпе; передачи в движении в парах; быстрый прорыв в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.			2	Текущий
13.	Передача мяча с пассивным и активным противодействием. броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная			2	Текущий

	игра.				
14.	Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи. Учебная игра.			2	Текущий
15.	Специальная физическая подготовка (СФП) передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах; бросок мяча после ведения.			2	Текущий
16.	Специальная физическая подготовка (СФП). Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах			2	Контроль двигательных качеств (бег на 60 м)
17.	Специальная физическая подготовка (СФП) Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи. Бросок мяча после ведения.			2	Текущий
18.	Вырывание и выбивание мяча, Подвижные игры, эстафеты			2	Текущий
19.	Бросок мяча после ведения при встречном беге в колоннах. Комплексов упражнений по специальной физической подготовке			2	Текущий
20.	Перемещение, приему и передаче мяча. Специальные эстафеты			2	Текущий
21.	Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей.			2	Текущий
22.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты Рывки и ускорения по зрительному сигналу из различных исходных положений.			2	Текущий
23.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой). Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения. Кроссовый бег, бег средней			2	Контроль двигательных качеств (челночный бег 3 x 10 м)

	интенсивности.				
24.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим.			2	Текущий
25.	Перемещениям, приему и передаче мяча. Подвижные и спортивные игры.			2	Текущий
26.	Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).			2	зачетный
27.	Подготовительные упражнения передвижения на руках из упора лежа (без помощи ног) по кругу. Передвижения в упоре сидя (руки сзади), перебирая руками, ногами.			2	Текущий
28.	Подготовительные упражнения Прыжковые упражнения (подскоки, прыжки на одной, на двух ногах) Упражнения с сопротивлением - удержание рук из различных исходных положений			2	Текущий
29.	Подготовительные упражнения Упражнения, перемещение вдоль сетки с выполнением бросков набивными мячами двумя руками сверху через сетку и в зоны нападения.			2	Текущий
30.	Подготовительные упражнения(подскоки, прыжки на одной, на двух ногах).игра баскетбол			2	Текущий
31.	<i>Тактическая подготовка (ТП)</i> Правила игры в баскетбол. Теория.			2	Текущий
32.	<i>Тактическая подготовка (ТП)</i> Значение тактической подготовки в баскетболе. Теория.			2	Текущий
33.	<i>Тактическая подготовка (ТП)</i> Тактика передач. Упражнения Выбрать необходимый технический вид передачи в соответствии с обстановкой. Упражнения Выполнить правильно передачу, так, чтобы игрок,			2	Текущий

	принимающий мяч, мог сразу же перейти к активным действиям.				
34.	<i>Тактическая подготовка (ТП)</i> Тактика передач. Упражнения ловли мяча, посланного партнером: Выполнение разновидностей ловли мяча, посланного партнером, после предшествующего передвижения игрока и остановки.			2	Текущий
35.	<i>Тактическая подготовка (ТП)</i> Нападение быстрым прорывом упражнения Быстрый прорыв при выполнении штрафных бросков, Трое против двух в обе стороны			2	Текущий
36.	<i>Тактическая подготовка (ТП)</i> Защитные действия Упражнение «направь дриблера», «Один на один»			2	Текущий
	Итого:			72	

Введение (4 часа)

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.
История развития баскетбола в России.
Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.
Врачебный контроль.
Ознакомление с правилами соревнований.
Спортивная терминология.

Общеразвивающие упражнения

Практика (10 часов)

ОРУ с предметами.
ОРУ без предметов.
ОРУ на месте.
ОРУ в движении.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Практика (20 часов)

Упражнения с набивными мячами.
Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.
Упражнения на силу, выносливость.
Упражнения на ловкость.

Техническая подготовка и Тактическая подготовка (ТТП)

Теория (2 часа)

Значение технической подготовки в баскетболе.
Значение тактической подготовки в баскетболе.

Практика (18 часов)

Перемещения в стойке

Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивления

Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в движении без сопротивления

Передача мяча с пассивным и активным противодействием

Удержание мяча двумя руками за спиной

Остановка в два шага и прыжком

Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи

Бросок мяч в корзину двумя руками от груди с места

Бросок одной и двумя руками с места и в движении

Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке

Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт)

Повороты против активно действующего защитника (финт)

Повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом

Штрафные броски

Трехочковые броски

Командные действия:

Ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика защиты

Тактика нападения

Персональная защита

Зонная защита

Тактика игры в защите

Групповые действия:

Взаимодействие защитников

Взаимодействие нападающих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория (1 часа)

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии

Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях.

Практика (15 часов)

Специальные упражнения для развития выносливости

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег

Двухсторонние игры соревновательного характера

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 часа)

Планирование на следующий учебный год.

Ожидаемый результат.

По окончании года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам
2. Освоить технику ведения и бросков мяча
3. Освоить тактику нападений быстрым прорывом без сопротивления и со сопротивлением
4. Владеть навыками судейства
5. Уметь управлять своими эмоциями
6. Знать методы тестирования при занятиях баскетбола
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели
9. Владеть техникой в защите и нападении
10. Владеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

2.1 Условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МКОУ «Медынская СОШ» с баскетбольной площадкой и разметкой, баскетбольными щитами.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи баскетбольные
2. Мячи набивные - на каждого обучающегося
3. Гимнастические скакалки для прыжков - на каждого обучающегося
4. Гантели различной массы
5. Гимнастические маты

Спортивные снаряды:

1. Гимнастические скамейки
2. Гимнастическая стенка
3. Перекладины для подтягивания в висе
4. Баскетбольные щиты - 2 штуки
5. Компрессор для накачивания мячей

2.2 Формы аттестации

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений обучающихся применяются: входной контроль; текущая аттестация; промежуточная (итоговая) аттестация.

Виды аттестации: входной контроль, текущая, промежуточная (итоговая).

Входной контроль (предварительная аттестация) - это оценка исходного уровня знаний

обучающихся перед началом образовательного процесса.

Текущая аттестация - это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной дополнительной общеразвивающей программы в период обучения после начальной аттестации до промежуточной (итоговой) аттестации.

Промежуточная аттестация - это оценка качества усвоения обучающимися содержания конкретной дополнительной общеразвивающей программы по итогам I и II полугодий.

Итоговая аттестация - это оценка обучающимися уровня достижений, заявленных в дополнительных общеразвивающих программах по завершению всего образовательного курса программы.

Принципы аттестации:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- адекватность специфике детского объединения к периоду обучения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- открытости результатов для педагогов и родителей.

Функции аттестации:

- учебная, так как создает дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательная, так как является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей обучающихся;
- развивающая, так как позволяет обучающимся осознать уровень их актуального развития и определить перспективы;
- коррекционная, так как помогает педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-воспитательного процесса;
- социально-психологическая, так как дает каждому обучающемуся возможность пережить «ситуацию успеха».

Формы проведения промежуточной аттестации: зачет.

Формы проведения итоговой аттестации: зачет.

2.3 Оценочные материалы

Критерии оценки уровня теоретической подготовки:

высокий уровень - обучающийся освоил практически весь объём знаний 100-80%, предусмотренных программой за конкретный период; специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

средний уровень - у обучающегося объём усвоенных знаний составляет 70-50%; сочетает специальную терминологию с бытовой;

низкий уровень – обучающийся овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой; ребёнок, как правило, избегает употреблять специальные термины.

Диагностический материал

Диагностика результативности воспитательного образовательного процесса по программе театральной студии выделяются в качестве основных, пять показателей:

- Качество знаний, умений, навыков.
- Особенности мотивации к занятиям.
- Спортивная активность.
- Достижения.

Для характеристики каждого показателя разработаны критерии по четырём уровням дополнительного образования в соответствии со следующей моделью:

Первый уровень – подготовительный;

Второй уровень – начальный;

Третий уровень – освоения;

Четвертый уровень – совершенствования.

Критерии оценки.

Контроль за эффективностью применяемых средств тренировки ведется по разделам подготовки. Работа по физической (общей и специальной) и технической подготовке проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движений. Критерий оценки - соответствие показанных результатов в контрольных упражнениях плановым индивидуальным заданиям.

Контроль за тактической подготовкой заключается в вынесении периодических оценок в упражнениях и играх. Критерий оценки - степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом выполняемых игроками функций.

Психологическая подготовка контролируется периодическими оценками, выставляемыми игрокам за проявление ими: целеустремленности, смелости и решительности в игровых действиях в защите и нападении; игровой выдержки и самообладания, воли в борьбе с утомлением при больших тренировочных нагрузках, чувства товарищества. Критерий оценки - степень проявления указанных качеств.

Контроль за теоретической подготовкой проводится на зачетах и беседах по заданным темам. Степень знаний занимающихся является в данном случае критерием оценки.

Контроль за степенью тренированности производится выполнением контрольных упражнений и фиксацией показателей самоконтроля (вес, сон, аппетит, самочувствие). Критерием оценки можно считать сопоставление

1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

2.4 Методические материалы

Методы обучения, используемые в рамках программы

- вербальный (рассказ, беседа, объяснение);
- наглядный (наблюдение, демонстрация);
- практический (творческие).

Занятия необходимо проводить с привлечением наглядных пособий, иллюстративного материала, слайдов, просмотра видеозаписей.

Теоретические занятия должны быть неразрывно связаны с практическими, и являться их логическим продолжением. Важно с первых занятий приучать учащихся использовать теоретические знания в работе. Для поддержания интереса к предмету, особенно важно на начальном этапе

уравновешивать по времени изучения теоретическую и практическую часть занятия. При разборе новых тем, педагогу необходимо использовать наглядный иллюстративный и видеоматериал, а также руководствоваться принципом постепенности и последовательности обучения.

Педагогу следует поощрять и тактично направлять любые проявления творческой инициативы учащихся, нахождение новых идей в выполнении работ. От этого во многом будет зависеть успеваемость обучающихся.

При реализации программы используются современные образовательные методы:

Метод создания проблемных ситуаций заключается в представлении материала занятия в виде доступной, образной и яркой проблемы.

Метод создания креативного поля (или метод решения задач дивергентного характера) выступает ключевым для обеспечения творческой атмосферы в коллективе.

2.4.1. Методика выявления артистических способностей.

Методы диагностирования:

Выполнение упражнений, заданий (в т.ч. по ходу обучения), оценка участия в соревновательной деятельности.

Список литературы.

1. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья, 1986
3. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 1976
4. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС, 1987
5. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС, 1967
6. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС, 1976
7. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 1967
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
9. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта. - М., 1998.
10. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
11. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь», 1967

12. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
13. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
14. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004
15. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
16. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,1968
17. Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1981
18. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2012
19. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997