

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №27»
Петропавловск-Камчатского городского округа

Принято на заседании
педагогического
совета
от «29» 08 2024 г.
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

НАПРАВЛЕННОСТЬ: Спортивная

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов в год: 315 часов

Автор-составитель
Тищенко Роман Петрович,
педагог дополнительного образования

2024 г.

Пояснительная записка

Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры, в частности такая игра, как баскетбол. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления у обучающихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы: программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных баскетболистов. Она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание

пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 10-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя усиленные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Цель программы: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в образовательной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития баскетбола в стране, регионе, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно баскетболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (баскетболом);
- обучить навыкам игры в баскетбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в баскетбол;

Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности баскетболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры баскетбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Новизна и отличительные особенности программы: программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в баскетбол, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на дальнейшие занятия баскетболом.

В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей;

Адресат программы: программа рассчитана на обучающихся 12-17 лет. К тренировочному процессу допускаются все желающие, согласно указанному возрасту, не имеющие медицинских противопоказаний, с учётом психофизических особенностей детского организма. Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий: групповая.

Форма проведения занятий: тренировочные занятия, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими. Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 6 часов в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 3 раза в неделю по 2 часа. Общий объем учебной нагрузки 216 часов в год.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год.

Планируемые результаты обучения:

Предметные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Метапредметные:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;

- умение вести познавательную деятельность в группе.

Личностные:

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;

- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, и поддержания высокой работоспособности, режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория часов	Практика часов	Формы аттестации (контроля)
1	Техника безопасности	4	4		устный опрос
2	Теоретическая подготовка	6	6		устный опрос
3	Общая физическая подготовка	70		70	сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	75		75	сдача контрольных нормативов
5	Техническая подготовка	75	8	67	сдача контрольных нормативов
6	Тактическая подготовка	75	8	67	устный опрос
7	Контрольные нормативы	8		8	сдача контрольных нормативов
8	Соревновательная деятельность	2		2	участие в соревнованиях
	ИТОГО:	315	26	289	

Содержание программного материала

1. *Техника безопасности*

Понятие техники безопасности; техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми; правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

2. *Теоретическая подготовка*

Дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; определение дыхательного режима и его значения; преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями; влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни; личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение; определение хорошего состояния и самочувствия; азбука баскетбола (основные технические приемы).

3. *Общая физическая подготовка*

Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов; ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут; прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см; метание малого мяча в цель и на дальность; лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке; бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге; прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки; метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками; силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусьях, вис-угол в висе; кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов; старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4X10 м и 6X10 м; прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку; метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча и гранаты весом в 300 грамм (мальчики), метание в цель; силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в висе; бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных

препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 – 3 км; прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин, опорные прыжки; метание гранаты 300 г и 500 г на дальность; подтягивание из виса, переворот в упор на низкой перекладине, переворот вперед на низкой жерди разновысоких брусьев; лазание по канату на скорость с помощью ног.

4. *Специальная физическая подготовка*

Броски, ловля мячей, передача партнеру; остановка в движении по звуковому сигналу; подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча; различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком; ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении; ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита; сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча; броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов; учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам; повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока; передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола; броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок; индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча; игра в защите, опека игрока; учебная двухсторонняя игра.

5. *Техническая подготовка*

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного

места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

6. *Тактическая подготовка*

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита; контрольные игры и соревнования; правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований.

Практические занятия. Учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

Формы аттестации и оценочные материалы

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль (сентябрь-октябрь), итоговая аттестация (апрель-май) и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;

- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам является мониторинг. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и технико-тактической и проведенные соревнования.

Шкала оценок

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев			юн	дев
9	Высокий	6.1	6.7	10	10	160	135
	Средний	6.2	6.8	9	8	154	130
	Низкий	6.3	7.0	7	6	148	128
10	Высокий	6.0	6.5	12	11	164	145
	Средний	6.1	6.7	10	10	160	138
	Низкий	6.2	6.9	8	9	156	132
11	Высокий	5.9	6.3	15	13	170	156
	Средний	6.0	6.4	12	11	166	148
	Низкий	6.1	6.7	10	10	162	143
12	Высокий	5.8	6.1	17	15	176	164
	Средний	5.9	6.3	15	13	172	158
	Низкий	6.0	6.5	13	11	168	152
13	Высокий	5.7	5.9	20	17	180	172
	Средний	5.8	6.1	18	15	175	168
	Низкий	5.9	6.3	16	13	170	164
14	Высокий	5.6	5.8	24	20	190	185
	Средний	5.7	5.9	22	17	180	176
	Низкий	5.8	6.1	20	15	175	172

возраст	уровень	СФП							
		до 12 лет: челночный бег 5х6м; с 13 лет: бег 90 от лицевой до лицевой «6, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками			
		юн	дев	юн	дев	юн	дев		
9	Высокий	12.0	12.3	12.6	12.9	310	270	31	28
	Средний				13.2	280	250	29	25
	Низкий				13.5	250	210	27	23
10	Высокий	11.8	12.1	12.4	12.7	380	310	33	31
	Средний				12.9	350	270	31	29
	Низкий				13.4	320	230	29	27
11	Высокий	11.7	11.9	12.3	12.4	440	380	35	32
	Средний				12.7	380	320	33	30
	Низкий				13.1	340	290	28	28
12	Высокий	11.5	11.7	11.9	12.0	490	450	37	35
	Средний				12.4	465	400	35	32
	Низкий				12.8	410	370	32	30
13	Высокий	26.5	26.9	27.4	30.0	550	480	43	37
	Средний				30.4	480	460	40	35
	Низкий				30.8	430	400	38	33
14	Высокий	26.4	26.7	27.2	29.7	590	510	48	42
	Средний				29.9	550	470	44	38
	Низкий				30.0	500	420	40	35

возраст	уровень	ТГ		
		Передача мяча сверху	Передача мяча снизу	до 12 лет: подача в пределы

						площадки из 7 подач; с 13 лет: подача в указанную зону	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
9	Высокий	20	20	16	15	3	2
	Средний	19	19	15	14	2	1
	Низкий	18	18	14	13	1	0
10	Высокий	21	21	17	16	4	3
	Средний	20	20	16	15	3	2
	Низкий	19	19	15	14	2	1
11	Высокий	22	22	18	17	5	4
	Средний	21	21	17	16	4	3
	Низкий	20	20	16	15	3	2
12	Высокий	23	23	19	18	5	4
	Средний	22	22	18	17	4	3
	Низкий	21	21	17	16	3	2
13	Высокий	24	24	20	19	6	6
	Средний	23	23	19	18	5	5
	Низкий	22	22	18	17	4	4
14	Высокий	25	25	21	20	7	7
	Средний	24	24	20	19	6	6
	Низкий	23	23	19	18	5	5

Организационно-методические условия реализации программы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия данная программа может реализовываться в образовательных организациях различных типов. Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа

комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Учебно-методическое обеспечение:

- картотека упражнений по баскетболу;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
- правила игры в баскетбол;
- правила судейства в баскетболе;
- положение о соревнованиях по баскетболу;
- разработка инструктажа по технике безопасности;
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр.

Материально-технического обеспечения:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- раздевалки (жен, муж);
- душевая, сан узлы;
- баскетбольные корзины – 4 шт.;
- баскетбольные мячи – 22 шт.;
- стойка – 10 шт.;
- стойка для обводки – 2 шт.;
- баскетбольные конструкции – 2 компл.;
- баскетбольные сетки – 2 компл.;
- гимнастические скамейки 4-6 шт.;
- гимнастические маты 6-8 шт.;
- скакалки- 15шт; длинная 1 шт.;
- гантели различной массы 5 компл.;
- утяжелитель для ног – 22 шт.;
- утяжелитель для рук – 22 шт.;
- судейский набор - 1 шт.;
- табло перекидное (настенное электронное)– 1 шт.;
- магнитная доска – 1 шт.;
- ПК – 1 шт.;
- экран демонстрационный 80x 120см – 1 шт.;
- майка – 10 шт.;
- шорты спортивные (трусы спортивные) – 10 шт.;
- костюм спортивный – 15 шт.

Информационное обеспечение:

- использование интернет ресурса;

- работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Кадровое обеспечение:

К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения баскетболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре баскетбол.

Список литературы:

1. Булычева, Т. И. Роль педагогических умений при обучении игре в баскетбол / Т. И. Булычева // Физическая культура в школе. – 2012. – № 2. – С. 35–38.

2. Гордеев, Николай. Баскетбол для самых маленьких: Спортивная секция в начальной школе / Н. Гордеев // Спорт в школе. – 2012. – № 10. – С. 54–56.

3. Григорьев, О. А. Формирование устойчивого интереса к физической культуре у младших школьников / О. А. Григорьев, С. В. Гусев // Актуальные проблемы и современные технологии в системе физического воспитания и спортивной подготовки : сб. науч. ст. Всерос. научно-практ. конф. (23–25 окт. 2007 г.) / Федер. агенство по физ. культуре и спорту, ФГОУ ВПО Воронеж. гос. ин-т физ. культуры ; [ред. В. И. Сысоев, В. У. Аванесов]. – Воронеж, 2007. – С. 76–81. – ISBN 978-5-88242-586-8.

4. Кожемов, А. А. Развивающая технология физического воспитания младших школьников на основе использования игры – радиальный баскетбол (питербаскет) / А. А. Кожемов.Л. З. Черкесова, А. Н. Коноплева // Адаптивная физическая культура. – 2010. – № 2 (42). – С. 34–35.

5. Кудрявцев, М. Д. Методика обучения младших школьников двигательным действиям в баскетболе и формирование у них двигательных навыков в учебном процессе / М. Д. Кудрявцев, Н. В. Пашкова // Начальная школа. – 2004. – № 4. – С. 8–12.

6. Таран, А. А. От лапты к баскетболу / А. А. Таран // Физическая культура в школе. – 2003. – № 5. – С. 28–33.

Литература для обучающихся:

1. Чернова Е.А. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов: метод. пособ. для тренеров [Текст] / Е.А. Чернова, В.С. Кузнецов. – М., 2003. 102 с.

2. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
3. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. – М.: Астрель, 2007. 303 с.
4. Зинин А.М. Детский буюаскетбол. – М.: ФиС. – 2014. – 181 с.

Основные подвижные игры

1. Невод.

Описание: Ограниченная площадка для игры представляет собой «море».

Правила: Рыбы могут бегать только в пределах ограниченной площадки. Если рыба зайдет за черту (на берег), то считается пойманной. Рыбакам не разрешается ловить руками рыб; чтобы поймать рыбу, надо образовать цепь и замкнуть ее в кольцо. Рыбы могут выскользнуть из сети, но только до тех пор, пока сеть не замкнулась. Силой вырваться из сети нельзя. Рыбаки могут ловить рыб, только окружая их, а не хватая их руками за одежду. Если цепь разорвалась, то все пойманные в данный момент времени рыбы уплывают обратно в море.

Задачи: Развитие скоростных способностей, ловкости и согласованности в действиях.

Организация: Из играющих выбирают двух «рыбаков», все остальные — «рыбы». Рыбаки становятся на одной стороне за чертой площадки «моря». Рыбы «плавают» (бегают) в море. Рыбаки, взявшись за руки, начинают ловить рыб, окружая их сцепленными руками. «Пойманные» становятся между рыбаками, взявшись с ними за руки. Вновь, сцепившись за руки, начинают ловить рыб, окружая их. Таким образом, образуется цепочка — «невод». Невод с каждым разом увеличивается. Игра продолжается 3 минуты, за это время рыбаки должны переловить как можно больше рыб.

2. Поймай мяч партнера.

Описание: Игроки располагаются за средней линией, стоя в колонне. В центр баскетбольного круга кладется мяч.

Правила: Последний игрок, поймав мяч, обязательно должен положить его на исходную позицию. Только после того, как последний игрок встал в колонну, время останавливается. За время выполнения команда не должна потерять мяч. Мяч подбрасывается вертикально вверх. Адаптированный норматив: если в игре участвуют 7 человек, то вся команда должна перебраться на указанное место за 25—30 секунд.

Задачи: Воспитание ловкости, быстроты, координации движений.

Организация: Участвуют 2 команды по 6—8 человек. Каждая команда занимает половину баскетбольной площадки. На середину линий штрафного броска кладется баскетбольный мяч. Команды выстраиваются в колонны за центральной линией. По сигналу направляющий начинает движение к мячу, добежав, подбрасывает его вверх. Задача второго игрока — поймать мяч и

так же подбросить его вверх. Ловит мяч третий игрок и т.д. После подбрасывания первый игрок бежит на угол площадки и все последующие игроки должны выстроиться за ним. Задача команды — контролируя мяч (не допуская ударов мяча об пол), переместиться в указанное место. Побеждает команда, которая быстрее справилась с задачей за меньшее время.

3. Передача мяча приставными шагами.

Описание: Игроки располагаются в колонне по центру площадки, рассчитываются на 1-й, 2-й (1-е — направо, 2-е — налево), становятся спиной друг к другу.

Правила: В колонне у каждого игрока два партера: первый — стоящий лицом, второй — спиной, кроме крайних игроков. Встречаясь в центре поочередно с каждым партером, следует выполнять хлопки. Приставные шаги выполнять строго в стойке баскетболиста. Во время выполнения соблюдать синхронность расхождения и смыкания.

Задачи: Совершенствование перемещений в стойке баскетболиста. Развитие координации движений, специальной выносливости.

Организация: У стоящего впереди находится баскетбольный мяч. По сигналу игроки одновременно приставными шагами в правую сторону расходятся до боковых линий, касаются ее правой ногой и смыкаются к центру (приставными шагами влево), проходят насквозь до противоположных боковых линий и, начиная с этого момента и все последующие разы, выполняют поворот на 180°. Опять смыкаются в центр, первый игрок передает мяч второму, снова расходятся до противоположных линий, выполняют поворот и т.д. Игра продолжается, пока мяч не окажется у последнего игрока. Усложненный вариант: когда мяч дошел до последнего игрока, его необходимо вернуть тем же способом первому.

4. Выбивание штрафным броском.

Описание: Игроки выстраиваются на линии штрафного броска в колонну, у первого и второго игроков по мячу.

Правила: Штрафной бросок начинается по сигналу. Игроки не должны мешать друг другу при выполнении броска. После результативного броска необходимо стремиться к быстрой передаче мяча игроку, ждущему на штрафной линии. Добивать мяч следует по правилам баскетбола, если мяч укатился далеко, его подбирают и с ведением направляются к кольцу.

Задачи: Совершенствование штрафного броска и добивания мяча.

Организация: По сигналу руководителя первый игрок выполняет штрафной бросок, если попал, подбирает мяч и передает его третьему игроку, а сам перемещается в конец колонны. В случае промаха первый игрок должен подобрать мяч и продолжать выполнять броски (с любой

позиции) до тех пор, пока не выполнит результативный. Как только первый игрок выполнил штрафной бросок, второй игрок должен стремиться выбить его своим точным попаданием с линии штрафного или с добивания. Если второй игрок раньше первого выполнит результативный бросок, то первый выбывает из игры. Но второго игрока может выбить третий игрок, который получает мяч от первого и т.д.

5. Баскетбольные салочки.

Описание: Игроки команды произвольно располагаются на площадке.

Правила: Игроки при перемещении могут использовать любые технические приемы в рамках правил по баскетболу. Передачей осаливать нельзя, необходимо осалить игрока соперника, удерживая мяч в руках. Выходить за пределы баскетбольного поля нельзя. Если игрок соперника выбежал за границы игрового поля, он считается пойманным. Играют до тех пор, пока не переловят всех игроков команды.

Задачи: Развитие быстроты и скоростных способностей. Совершенствование ведения, ловли и передачи мяча.

Организация: Одна команда, владея мячом, водит его и передавая друг другу, старается осалить мячом игроков другой команды. При осаливании игрок не должен выпускать мяч из рук. «Пробежки» и осаливание броском мяча не допускаются. Осаленные садятся на скамейку. Затем команды меняются ролями. Играют установленное время, выигрывает команда, осалившая большее число соперников; если играют до осаливания всех игроков убегающей команды, то выигрывает команда, справившаяся с задачей за меньшее время.

6. Нападение тройками.

Описание: Игроки трех команд располагаются, как показано на рисунке.

Правила: Игра проводится по официальным правилам баскетбола. Если после первого броска мяч остался в расположении нападающей тройки, то она продолжает атаковать кольцо. После результативного броска команда продолжает игру, но к противоположному кольцу. В случае потери контроля над мячом остается защищать кольцо, а защитники получают право на атаку.

Задачи: Совершенствование технико-тактических действий в тройках.

Организация: Ввод мяча в игру осуществляет команда, расположенная по центру. Игроки второй команды, в направлении которой передвигается первая тройка, активно защищают свое кольцо. Игроки атакующей тройки могут выполнять любые броски с любой дистанции. В случае результативного броска первой тройки они разворачиваются и осуществляют нападение на противоположное кольцо, т.е. на третью тройку. В случае, если

подбор или перехват мяча осуществлен игроком защищающейся тройки, то данная команда получает возможность атаки с ходу кольца противоположной тройки, а атакующая тройка остается защищать кольцо. Время игры ограничено в пределах 5—7 минут.

Эстафеты

Цель: формирование техники спортивных игр, совершенствование ловкости и координационных способностей.

1. Бег пингвинов.

Организация: Первые номера команд захватывают коленями баскетбольный мяч (усложненный вариант — набивной мяч). Расстояние до стоек уменьшается до 10—12 м.

Содержание: По сигналу первые номера бегом или прыжком на двух, удерживая мяч коленями, передвигаются до стоек, огибают их и возвращаются тем же способом, передают мяч вторым номерам и т.д.

Правила: Мяч нельзя поддерживать руками. Если мяч упадет, его надо подобрать, зажать снова между коленями и продолжить с того места, где движение было прервано. Разрешается помогать партнеру зажать мяч между коленями. Передача мяча осуществляется за стартовой линией.

2. Передача мячей сверху в колоннах.

Организация: Каждая команда выстраивается в колонну по одному. Расстояние между игроками 1 м. У стоящих впереди в колоннах по мячу (волейбольный или баскетбольный).

Содержание: По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же образом передают мяч стоящим сзади и так до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым в колонне и передает мяч назад над головой. Так продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Вернувшись, он поднимает мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим количеством очков.

Правила: Передавать мяч можно только своему соседу, не разрешается перебрасывать мяч. За нарушение команде записывается штрафное очко.

Игрок, уронивший мяч, должен поднять его, вернуться на место и продолжить передачу. Каждый раз, когда очередной последний игрок перебежит на первое место, вся колонна передвигается на полшага назад.

3. Передача мячей под ногами.

Организация: Команда выстраивается в колонну по одному. Расстояние между игроками 1 метр, ноги шире плеч. У стоящих впереди по мячу (волейбольный или баскетбольный).

Содержание: По сигналу стоящие впереди игроки передают мяч под ногами, стоящим сзади. Те таким же образом передают мяч стоящим сзади и так до конца колонны. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым в колонне и передает мяч назад тем же способом. Эстафета продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не возвратится на свое прежнее место в колонне. Вернувшись, он поднимает мяч вверх. Побеждает команда, закончившая игру первой с меньшим количеством очков. *Правила:* Передавать мяч можно только своему соседу. Не разрешается перебрасывать мяч через игроков и катить под ногами. За нарушение команде записывается штрафное очко. Игрок, уронивший мяч, должен поднять его и вернуться на место. Каждый раз, как только очередной игрок перебежит на первое место, вся колонна передвигается на полшага назад.

4. Передал — садись.

Организация: Играющие выстраиваются в колонну по одному. Команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 4-х метров. У капитанов в руках по баскетбольному мячу.

Содержание: По сигналу капитан передает мяч (двумя руками от груди или другим установленным способом) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает положение — упор присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделавший ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встает. Побеждает команда, закончившая передачу мяча первой и не нарушившая правил.

Правила: Никто не должен пропускать своей очереди. Игрок, не поймавший мяч, обязан сбегать за ним, вернуться на свое место и продолжить передачи.

5. Ведение и передача.

Организация: Каждая команда выстраивается в колонну по одному, расстояние до стоек 15 метров. У стоящих впереди в колоннах по баскетбольному мячу.

Содержание: По сигналу стоящие впереди игроки с ведением мяча добегают до стоек, поворачиваются и выполняют длинную передачу одной рукой второму игроку. Сами остаются на противоположной стороне. Второй игрок (и последующие) ловит мяч и выполняет то же задание. Побеждает команда, игроки которой быстрее других переберутся на противоположную сторону.

Правила: Ведение осуществляется по правилам баскетбола. Передача выполняется точно игрокам своей команды.

6. Ведение двух мячей.

Организация: Каждая команда выстраивается в колонну по одному, расстояние до стоек 15 метров. У стоящих впереди в колоннах по два баскетбольных мяча.

Содержание: По сигналу стоящие впереди игроки с ведением одновременно двух мячей добегают или доходят до стоек и возвращаются обратно. Передают мячи вторым игрокам, которые выполняют заданием тем же способом. Побеждает команда, быстрее других выполнившая задание.

Правила: Осуществляется ведение одновременно двух мячей. Если мяч или мячи были потеряны, игрок обязан собрать их и продолжить ведения с места потери. Передача мячей производится из рук в руки.

7. Ведение и бросок.

Организация: Каждая команда выстраивается в колонну по одному, у стоящих впереди по баскетбольному мячу.

Содержание: По сигналу первые игроки с ведением мяча добегают до щита, выполняют бросок в кольцо и возвращаются обратно. Передают мячи вторым игрокам, которые выполняют заданием тем же способом. Побеждает команда, быстрее других выполнившая задание.

Правила: Игрок, прежде чем вернуться к своей колонне, должен попасть в кольцо. Количество попыток не ограничено. Ведение осуществляется по правилам баскетбола.

Календарный учебный план график.

Начало учебного года: 1 сентября.

Окончание учебного года: 31 мая.

Учебный год: 36 недель.

Промежуточная аттестация (диагностика) – 2-3 неделя декабря.

Итоговая аттестация в конце второго года обучения: 3 неделя мая текущего года обучения.

Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели (каникулярное время) кроме государственных праздников.

Участие в соревнованиях по плану органов управления образования региона.

Календарный учебный план на 36 учебных недель прохождения программного материала на _____ учебный год.

Для учебной группы №____ по дополнительной общеразвивающей
программе «Баскетбол»

<i>Вид подготовки, раздел программы</i>	<i>Всего часов</i>	<i>Учебные месяцы</i>								
		<i>IX</i>	<i>X</i>	<i>XI</i>	<i>XII</i>	<i>I</i>	<i>II</i>	<i>III</i>	<i>IV</i>	<i>V</i>
Техника безопасности	4	4								
Теоретическая подготовка	6	2	1			2	1			
Общая физическая подготовка	70	9	9	9	10	10	8	5	5	5
Специальная физическая подготовка	75	10	10	10	8	8	4	7	9	9

Техническая подготовка	75	10	10	10	9	9	8	8	5	6
Тактическая подготовка	75	8	8	10	10	10	7	6	10	6
Контрольные нормативы	8				4					4
Соревновательная деятельность	2									2
ВСЕГО часов	315	43	38	39	41	39	28	26	29	32
Кол-во занятий в месяц		13	13	12	13	11	12	12	13	13

Ф.И.О. педагога Тищенко Роман Петрович

Руководитель структурного подразделения Дышлевская Галина Николаевна
/