

РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ Г.
КИЗИЛЮРТА «ГИМНАЗИЯ № 1 им. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Ю.А.АКАЕВА»

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
МКОУ «Гимназия №1»
Протокол № _____
От _____ 2021года

«Утверждаю»
Директор гимназии
_____ Н.Б.Курбанов

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования
детей
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 12-16 лет

Срок реализации: 3 месяца (72 часа)

Автор – составитель:
Магомедов Дауд Аюбович
Учитель физической культуры
МКОУ «Гимназия №1»

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа). Данная Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол». В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень программы базовый.

Актуальность программы. Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочной деятельности, в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом. Баскетбол занимает среди других видов спортивной деятельности одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующего фактора, обеспечивающего эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола обучающимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Актуальность Программы для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что происходит вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка.

Педагогическая целесообразность Программа является педагогически целесообразной, так как 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.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма

Отличительной особенностью. Баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания обучающихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся 4 всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Баскетбол – это командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Цель данной программы- расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Обучающие:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- обучение техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

- развитие координации движений и основных физических качеств;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Категория учащихся –форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Работа по Программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой, являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Режим и срок реализации – 3 месяца. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 72 часа.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся. Для комплектации групп по Программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники баскетбола. Группа комплектуется в составе не менее 12 человек.

Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа, Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения программы:

По итогам обучения по Программе обучающиеся будут **знать**:

- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию баскетбола.

По итогам обучения по Программе обучающиеся будут **уметь**:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;
- владеть техникой точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- применять индивидуальный план действий как в нападении, так и в защите;
- самостоятельно применять все виды перемещения как с мячом, так и без мяча.

Раздел 2.Содержание программы

Учебный(тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Техническая	30	8	22	Тест
2.	Имитационные упражнения без мяча	6	2	4	Игровая практика (игра)
3.	Ловля и передача мяча	10	2	8	Игровая практика (игра)
4.	Ведение мяча	8	2	6	Игровая практика (игра)
5.	Броски мяча	6	2	4	Игровая практика (игра)
6.	Раздел 2. Тактическая	16	4	12	
7.	Действия игрока в защите	8	2	6	Игровая практика (игра)
8.	Действия игрока в нападении	8	2	6	Игровая практика (игра)
9.	Раздел 3. Физическая	22	4	18	
10.	Общая подготовка	12	2	10	
11.	Специальная	10	2	8	зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке
12.	Раздел 4. Участие в соревнованиях по баскетболу	2	-	2	соревнование
13.	Раздел 5. Итоговое тестирование	2	-	2	тест
14.	Итого:	72	16	56	

Содержание учебного (тематического) плана

Раздел 1. Техническая подготовка (30 часов)

1.1. Имитационные упражнения без мяча.

Теория (2 ч.). Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Практика (4 ч.). Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: – с разной скоростью; – в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения.

1.2. Ловля и передача мяча.

Теория (2 ч.). Двумя руками от груди, стоя на месте.

Практика (8 ч.). Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола.

1.3. Ведение мяча.

Теория (2 ч.). На месте.

Практика (6 ч.). В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте.

1.4. Броски мяча.

Теория (2 ч.). Одной рукой в баскетбольный щит с места.

Практика (4 ч.). Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

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 стойке 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.

Раздел 2. Тактическая подготовка (16 часов)

2.1. Действие игрока в защите

Теория (2 ч.). Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Практика (6 ч.). Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

2.2. Действие игрока в нападении

Теория (2 ч.). Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.

Практика (6 ч.). Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение — это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек., необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;
- взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;
- взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение — это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение — это система нападения через центрального (1-2- 3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите;
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;
- борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход);
- выбор места и способа единоборства защитника;
- ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4-х игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;
- подстраховка;
- «ловушки»;
- смена игроков;
- ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих;
- взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);
- взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Раздел 3. Физическая подготовка (22 часа)

3.1. Общая физическая подготовка.

Теория (2 ч.). Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Практика (10 ч.). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

3.2. Специальная физическая подготовка.

Теория (2 ч.). Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Практика (8 ч.). Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста

Раздел 4. Участие в соревнованиях по баскетболу (2 часа)

Практика (2 ч.). Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Раздел 5. Итоговое тестирование (2 часа)

Практика (2 ч.). Итоговое тестирование по нормативам.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Контрольные тесты (требования к обучающимся)

№	Тесты	Класс	Оценки						
			«5»		«4»		«3»		
			М	Д	М	Д	М	Д	
1	Ведение мяча с обводкой сто ек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно	5	1	1	10	11	11	12	
		-	0	1	,5	,5			
		6	7	8	9	9,0	10	9,3	10,3
		7	8	9	8,8	9,8	9,0	10	
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча(сек.)	5	8	9	8,9	9,2	9,2	9,4	
		-	,6	,0					
		6	7	8	8,3	8,6	8,8	9,0	
		7	8	8	8,1	8,5	8,7	9,0	
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	5	4	4	3	3	
		-							
		6	7	5	5	4	4	3	3
		7	8	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	5	5	5	4	4	3	3	
		-							
		6	7	6	6	5	5	4	4
		7	8	7	7	6	6	5	5
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек. (количество раз)	5	1	1	18	17	17	16	
		-	9	8					
		6	7	2	1	19	18	18	17
		7	8	0	9	19	18	18	17
		8	2	2	19	18	18	17	
		-	1	0					
		9	2	2	20	19	19	19	
		9	2	2	20	19	19	19	

Техническая подготовка баскетболиста. Техника - система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения. Техника баскетбола - совокупность приемов, способов и их разновидностей, позволяющих наиболее успешно решать конкретные задачи. Основа техники баскетболиста - передвижение. Передвижение баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

Тактическая подготовка баскетболиста. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, вариативность. Просмотр видеозаписей игр.

Тактика командной игры - индивидуальные и коллективные способы и формы действий игроков, творчески осуществляемых в конкретных условиях спортивных соревнований и направленных на достижение наивысших результатов. Зависимость тактики от технической оснащенности команды, ее работоспособности, психологической подготовки и психологической устойчивости игроков, умения распределять силы и создавать менее выгодные условия для действий противников и др.

Основные черты тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий:

- быстрота атакующих действий, требующих хорошей подготовки, ориентировки и умения взаимодействовать с партнерами;
- быстрота комбинационного стиля игры, основанная на использовании совершенной индивидуальной техники;
- преимущественное применение малоходовых комбинаций с короткими взаимодействиями двух-трех человек, направленными на быстрое создание условий для атаки или обороны;
- активные формы ведения игры в защите.

Физическая подготовка баскетболиста. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Физическая подготовка - процесс, направленный на развитие физических способностей и возможностей органов и систем организма спортсмена, высокий уровень развития которых обеспечивает благоприятные условия для успешного овладения навыками игры и эффективной соревновательной деятельности. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов - общей и специальной физической подготовки. Между ними существует тесная связь. Общая физическая подготовка - процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена.

Соревновательная деятельность баскетболиста. Различные аспекты соревновательной деятельности обучающихся по Программе. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, 12 психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная Программа предназначена для реализации в

организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

Победа над соперником – основная цель соревновательной деятельности. Успешность выступления команды - интегральный показатель подготовленности игроков. Показатель включает в себя уровень развития их физических и морально-волевых качеств, технико-тактического мастерства и функционального состояния. Зависимость результативности соревновательной деятельности баскетболистов от игровых функций: защитники, нападающие и центровые. Деятельность баскетболиста в игре - не совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему.

Организация и проведение соревнований по баскетболу. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Способы проведения соревнований:

– Круговой способ проведения соревнований. При проведении соревнований этим способом все участники соревнований встречаются со всеми соперниками поочередно.

– Отборочно-круговой способ. При проведении соревнований этим способом команды разделяют вначале на предварительные группы, в которых каждая команда встречается со всеми соперниками данной группы.

– Способ прямого выбывания. В соревнованиях, проводимых этим способом, команда, проигравшая поединок, выбывает из дальнейших соревнований.

– Смешанный способ. Все команды предварительно участвуют в одном-двух турах, проводимых отборочно-круговым способом. Затем победители предварительных соревнований встречаются между собой по жеребьевке способом прямого выбывания.

Правила проведения соревнований.

– Размеры площадки. Игровая площадка представляет собой прямоугольник 28X15 м. Размеры измеряют по внутреннему краю линий, ограничивающих площадку. Центральный круг радиусом 1,8 м размечается в центре площадки.

– Команды. Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном. В соревнованиях, где команде предстоит провести более 5 матчей, число игроков может быть увеличено до 12. В игровое время на площадке могут находиться 5 игроков каждой команды.

Правила судейства соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Обязанности и права старшего судьи. Старший судья обязан проверить и одобрить все оборудование. Он выбирает официальные игровые часы и утверждает секундометриста. Старший судья не должен разрешать игрокам носить предметы, которые, по его мнению, могут представить опасность для других игроков. Старший судья подбрасывает мяч в центре при начале игры. Он решает, засчитать ли попадание в корзину, если мнения судей расходятся. Он принимает решения по вопросам, по которым секретарь и секундометрист не пришли к общему мнению.

Окончание игры. Если возникают сомнения относительно точного определения времени окончания игры, старший судья должен немедленно проконсультироваться с секундометристом и секретарем, чтобы определить точное время, оставшееся до конца игры.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Цель игры в баскетбол - овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку. Корзина состоит из сплетенной из белого шнура сетки, не имеющей дна, которая прикрепляется к кольцу с внутренним диаметром 45 сантиметров, изготовленному из металлического прута сечением 20 миллиметров. Сетка корзины изготавливается таким образом, чтобы мяч свободно проходил через нее. Кольцо подвешено на высоте 3,05 метра от пола и плотно прикреплено к щиту в 30 сантиметрах от его нижнего края. Щиты обычно делаются из оргстекла или дерева и имеют размеры 1,8 метра по горизонтали и 1,2 метра по вертикали. Они устанавливаются вертикально на концах игровой площадки, параллельно лицевым линиям. Нижний край щита поднят над полом на 2,75 метра. Щиты вынесены на 1,2 метра в глубь площадки от середины лицевых линий. Поддерживающие конструкции находятся за пределами игрового поля. Площадка представляет собой прямоугольник с жесткой поверхностью длиной 26 и шириной 14 метров. Она размечается хорошо видимыми линиями шириной 5 сантиметров, которые не входят отдельно в размеры площадки. В баскетбол играют круглым мячом, изготовленным из кожи, резины, нейлона или другого синтетического материала, покрывающего поверхность резиновой камеры. Окружность мяча 75 - 78 сантиметров, а вес 600 - 650 граммов. Он накачивается воздухом так, чтобы при ударе о жесткую поверхность с высоты 1,8 метра мог отскочить вверх на 1,2 - 1,4 метра. Мяч в идеале должен быть ярко - оранжевого цвета с черными полосками.

Методическое обеспечение занятий

Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой; – соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Раздел 4. Организационно - педагогические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Конструкция баскетбольного щита в сборе
- Мяч баскетбольный
- Мяч набивной (медицинбол)
- Свисток
- Секундомер
- Стойка для обводки
- Барьер легкоатлетический
- Сетка для переноски мячей
- Насос
- Скакалка
- Утяжелитель для рук
- Утяжелитель для ног
- Эспандер резиновый ленточный

Информационное обеспечение:

– использование интернет-ресурса;

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

Кадровое обеспечение

Кадровые: программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно

правовыми документами:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Приказ Минобрнауки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»; (ссылка на ст.34, часть 1 п.7 ФЗ № 273);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ»;

- СанПин 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41;
- Приказ Минтруда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» от 08.09.2015 №613н;
- Письмо Минпросвещения от 28.06.2019г № МР-81/02 ВН «Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме».
- Локальные акты Учреждения.

Список литературы

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с.15-17.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476с.
3. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
4. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
5. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002г.
6. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
7. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9класс.
8. Официальный сайт окружной общественной организации «Федерация баскетбола Ханты-Мансийского автономного округа-Югры»[sportscool- 1@mail.ru](mailto:sportscool-1@mail.ru),(дата обращения:27.08.2018).
9. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816с.
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160с.
11. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256с.
12. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999г.
13. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007г.
14. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: илл.
15. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002г.
16. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е.Я.
17. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008г.
18. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швайко Л.Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008г.
19. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62с.
20. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007г.;
21. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008г.;

Календарный учебный график

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Техническая								
1				теория	2	Тема 1. Имитационные упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2				практика	2	Организация рабочего Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: – с разной скоростью; – в одном и в разных направлениях.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3				практика	2	Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4				теория	2	Тема 2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5				практика	2	Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
6				практика	2	Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7				практика	2	Передача одной рукой с отскоком от пола.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8				практика	2	Передача двумя руками с отскоком от пола.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9				теория	2	Тема 3. Ведение мяча. На месте	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
10				практика	2	В движении шагом. В движении бегом.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

1 1				практика	2	То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
1 2				практика	2	Правой и левой рукой поочередно на месте	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
1 3				теория	2	Тема 4. Броски мяча Одной рукой в баскетбольный щит с места.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
1 4				практика	2	Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
1 5				практика	2	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Раздел 2. Тактическая								
1 6				теория	2	Тема 1. Действия игрока в щите Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
1 7				практика	2	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
1 8				практика	2	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
1 9				практика	2	Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2 0				теория	2	Тема 2. Действия игрока в нападении Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2 1				практика	2	Быстрый прорыв. Командные действия в защите.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2 2				практика	2	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2 3				практика	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Раздел 3. Физическая								
2 4				теория	2	Тема 1. Общая подготовка Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

						собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).		
2 5				практика	2	Подвижные игры.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2 6				практика	2	Эстафеты.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2 7				практика	2	Полосы препятствий.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2 8				практика	2	Полосы препятствий.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2 9				практика	2	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3 0				теория	2	Тема 2. Специальная подготовка Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3 1				практика	2	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3 2				практика	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3 3				практика	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3 4				практика	2	Упражнения для развития ловкости баскетболиста	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
Раздел 4. Участие в соревнованиях								
3 5				практика	2	Тема 1. Участие в соревнованиях по баскетболу Участие в соревновании	Спортивный зал	соревнования
Раздел 5. Итоговое тестирование								
3 6				практика	2	Тема 1. Итоговое тестирование Проведение тестирования по нормативам	Спортивный зал	тест

