

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ –
ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО – ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ (ПРОФИЛЬНЫЙ) ЦЕНТР
ТЮЛЯЧИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №1
«28» августа 2021 года

«Утверждаю»
Директор МБУДО ДООЦ
Р.Р. Назипов
«28» августа 2021 года № 58



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Срок реализации: 8 лет

Составители:
Бадриев З.Р.
педагог дополнительного образования:
По программе работает:
Зайнутдинов Р.Ф.

Информационная карта образовательной программы

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования – Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр Тюлячинского муниципального района Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1		Бадириев Зуфар Раисович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	8 лет
2.2	Возраст обучающихся	9-18 лет
5.3	Характеристика программы: -тип программы -вид программы -принцип проектирования программы -по форме организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая разноуровневая модульная
5.4	Цель программы	Целью данной программы является создание благоприятных условий для разностороннего развития личности; -формирование общей культуры личности учащихся на основе усвоения обязательного минимума содержания рабочей программы; - способствовать развитию потребностей здорового образа жизни; - развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма; обучить технике и тактике действий; - привитие культуры общения в коллективе, взаимоуважения и толерантности; - подготовка резерва в сборные команды района
5.5	Образовательные модули (в соответствии	<i>Стартовый уровень «Этап начальной подготовки»</i> – 4 года обучения

6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы учебных занятий в объединении: - групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия, сдача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия; - участие в соревнованиях. Методы: - наглядный (образный показ педагога, подражание образам окружающей среды, наглядно-слуховой приём; - использование наглядных пособий (демонстрация фотографий, слайдов, видеофильмов и др.); - словесный (рассказ педагога; объяснение; инструкция беседа, анализ и обсуждение, словесный комментарий педагога по ходу выполнения упражнений; - практический (выполнение упражнений, комплексный приём обучения, фиксация отдельных этапов движений при выполнении технических приемов, сравнение и контрастное чередование движений и упражнений), а также игровой и психолого-педагогический метод.
7.	Форма мониторинга результативности	Текущий контроль (опрос, наблюдение, ведение дневника самоконтроля, тестирование). Промежуточный контроль (контрольное занятие, сдача нормативов). Итоговый контроль (зачет, соревнование).
8.	Результативность реализации программы	Призовые места в зональном и финальном этапе чемпионата школьной баскетбольной лиги, Призовые места в Первенствах района, открытых турнирах
9.	Дата утверждения и последний корректировки программы	28.08.2021 28.08.2021
10	Рецензенты	Директор МБУ ДО ДООЦ Назипов Р.Р., ЗДУВР Загидуллина Л.Р., методист Абдуллина И.Р.

Содержание

1. Пояснительная записка.....	5
2. Учебный план. Содержание программы	7
3. Диагностический инструментарий.....	17
4. Методическое обеспечение.....	17
5. Условия реализации программы.....	18
6. Список используемой литературы.....	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

С каждым годом учебные нагрузки в общеобразовательных учреждениях возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра «Баскетбол», в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу составлена на основе типовой программы Госкомспорта России «Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско общеразвивающих и рабочих программах, реализуемых в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования детей - Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр» Тюлячинского муниципального района Республики Татарстан. Программа разработана в соответствии с:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Новизна программы:

1. Проблемы оздоровления детей решаются с позиции комплексного использования общей физической подготовки, баскетбола. При этом баскетбол приобретает характер оздоровительной направленности.
 2. Обучение в оздоровительной группе баскетболу способствует созданию у детей мотивации к продолжению занятий данным видом спорта.
- Для решения поставленных задач применяются различные средства, методы и формы физкультурной работы.
- Одной из таких форм является спортивно-оздоровительная работа с детьми в

получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Целесообразность: при подготовке юных баскетболистов по данной программе, прежде всего, обеспечивается, хорошая функциональная подготовка, обучение передвигаться по площадке различными способами, взаимодействию всех участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Цели программы: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

- формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Данная программа предназначена для детей **возраста 9 – 18 лет.**

Сроки и этапы реализации программы. Данная программа реализуется 8 лет.

Этап общей физической подготовки (1-3 года обучения) – стартовый уровень.

Этап специальной физической подготовки (4 – 6 года обучения) – базовый уровень
Этап специальной физической подготовки (7 – 8 года обучения) – продвинутый уровень.

Отличительные особенности данной программы.

Данная программа вносит изменения в режим учебного процесса обучения баскетболу в плане:

- усиления индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствования навыков выполнения технических приемов и их способов;
- уровень спортивной подготовленности адаптирован к нашим условиям;
- учебный год составляет 36 недель учебных занятий.

Основными **формами** учебного процесса в группах являются:

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные **методы** работы с детьми: словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Режим занятий:

- в группах обще физической подготовки-не более 2 часов;
- в группах специальной физической подготовки – не более 3 часов.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Баскетбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся.

- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами игры в баскетбол;
- рост личностного и социального развития ребёнка.

Для определения эффективности образовательного следующие **формы педагогического контроля:**

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Для проверки освоения программы в конце каждого учебного года предусмотрено выполнение контрольных нормативов. Итогом является выполнение контрольных нормативов. Формы подведения итога реализации программы промежуточная и аттестация по завершении освоении программы.

2. Учебный план. Содержание программы.

Учебный план первого года обучения (ОФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол. часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	12	12		опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	106	4	102	практическая работа
4	Техническая подготовка.	64	4	64	зачет
5	Тактическая подготовка.	16	-	16	тестирование
6	Аттестация.	4	-	4	зачет
7	Соревнования.	6	-	6	зачет
8	Летняя оздоровительная работа	6	-	6	Практическая работа
	Итого	216	22	198	

Содержание учебного плана первого года обучения.

1. **Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
2. **Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Гигиенические требования. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки.
3. **Физическая подготовка. ОФП: Строевые упражнения.** Шеренга,

шеренги, в колонн по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

СФП:

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.

4. **Техническая подготовка.** Прыжки, повороты вперед, назад. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места. Ведение с высоким и низким отскоком. Ведение мяча по-разному. Разные броски в корзину двумя руками. Броски в корзину одной рукой от плеча, с места, в движении, прямо перед щитом.
5. **Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака корзины. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место. Противодействие атаке корзины.
6. **Промежуточная и итоговая аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. **Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «День баскетбола».
8. **Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебный план второго года обучения (ОФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол. часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	12	12		опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	58	-	58	практическая работа
4	Техническая подготовка.	106	4	102	зачет
5	Тактическая подготовка.	26	-	26	тестирование
6	Аттестация.	4	-	4	зачет
7	Соревнования.	6	-	6	зачет
8	Летняя оздоровительная работа	6	-	6	Практическая работа
	Итого	216	22	198	

Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.

2. **Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Гигиенические требования. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Влияние физических качеств на организм спортсмена.
3. **Физическая подготовка. ОФП:** Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. СФП: Бег 300 м, 600 м. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.
4. **Техническая подготовка.** Прыжки, повороты вперед, назад. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места. Ведение с высоким и низким отскоком. Ведение мяча по-разному. Разные броски в корзину двумя руками. Броски в корзину одной рукой от плеча, с места, в движении, прямо перед щитом.
5. **Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака корзины. Противодействие получению мяча и выходу на свободное место. Противодействие атаке корзины.
6. **Аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. **Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «День баскетбола».
8. **Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебный план третьего года обучения (ОФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол. часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	12	12	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	46	2	44	практическая работа
4	Техническая подготовка.	106	4	102	зачет
5	Тактическая подготовка.	34	-	34	тестирование
6	Аттестация.	4	-	4	зачет
7	Соревнования.	6	-	6	зачет
8	Летняя оздоровительная работа	6	-	6	практическая

Итого	216	20	196	
-------	-----	----	-----	--

Содержание учебного плана третьего года обучения.

- 1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
Теоретическая подготовка. Состояние и развитие баскетбола в России. Гигиенические требования. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- 3. Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. **СФП:** Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча и т.д.
- 4. Техническая подготовка.** Ловля мяча в разных положениях. Передача мяча двумя и одной рукой. Ведение мяча по-разному. Обводка соперника. Броски мяча одной рукой в разных ситуациях.
- 5. Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Система личной защиты.
- 6. Аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
- 7. Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «День баскетбола».
- 8. Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебный план четвертого года обучения (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол. часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	10	10	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	62	4	58	практическая

5	Тактическая подготовка.	70	-	70	тестирование
6	Аттестация.	4	-	4	зачет
7	Соревнования.	10	-	10	зачет
8	Летняя оздоровительная работа	6	-	6	практическая работа
	Итого	288	20	268	

Содержание учебного плана четвертого года обучения.

- 1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
- 2. Теоретическая подготовка.** Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
- 4. Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. **СФП:** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча и т.д. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.
- 5. Техническая подготовка.** Ловля мяча в разных положениях. Передача мяча двумя и одной рукой. Ведение мяча по-разному. Обводка соперника. Броски мяча одной рукой в разных ситуациях.
- 6. Тактическая подготовка.** Выход для получения и отвлечения мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Противодействие атаке корзины. Система личной защиты.
- 7. Аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
- 8. Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «День баскетбола».
- 9. Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебный план пятого года обучения (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол. часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время	2	2	-	опрос

2	Теоретическая подготовка.	10	10	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	62	4	58	практическая работа
4	Техническая подготовка.	104	4	100	зачет
5	Тактическая подготовка.	90	-	90	тестирование
6	Аттестация.	4	-	4	зачет
7	Соревнования.	10	-	10	зачет
8	Летняя оздоровительная работа	6	-	6	практическая работа
	Итого	288	20	268	

Содержание учебного плана пятого года обучения.

- 1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.**
Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
- 2. Теоретическая подготовка.** Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка. Правила по мини-баскетболу.
- 3. Физическая подготовка. ОФП:** Бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня.
СФП: Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития специальной выносливости.
- 4. Техническая подготовка.** Ловля одной рукой при движении сбоку. Передача мяча двумя и одной рукой. Ведение мяча по-разному. Обводка соперника. Средние и ближние броски в корзину двумя руками. Дальние, средние, ближние броски в корзину одной рукой.
- 5. Тактическая подготовка.** Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального и без центрального.
- 6. Аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
- 7. Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «День баскетбола».
- 8. Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебный план шестого года обучения (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол. часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	16	16	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	82	4	78	практическая работа
4	Техническая подготовка.	96	-	96	зачет
5	Тактическая подготовка.	108	-	108	тестирование
6	Аттестация.	4	-	4	зачет
7	Соревнования.	10	-	10	зачет
8	Летняя оздоровительная работа	6	-	6	практическая работа
	Итого	324	22	302	

Содержание учебного плана шестого года обучения.

- 1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
- 2. Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика травматизма. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка. Правила по мини-баскетболу. Правила по баскетболу.
- 3. Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». **СФП:** Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития специальной выносливости. Бег 300 м, 600 м.
- 4. Техническая подготовка.** Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие) Ловля одной рукой при движении сбоку. Передача мяча двумя и одной рукой. Ведение мяча по-разному. Обводка соперника. Средние и ближние броски в корзину двумя руками. Дальние, средние, ближние броски в корзину одной рукой.
- 5. Тактическая подготовка.** Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального и без центрального. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.
- 6. Аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

7. **Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «День баскетбола».
8. **Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебный план седьмого года обучения (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол. часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	16	16	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	82	4	78	практическая работа
4	Техническая подготовка.	96	-	96	зачет
5	Тактическая подготовка.	108	-	108	тестирование
6	Аттестация.	4	-	4	зачет
7	Соревнования.	10	-	10	зачет
8	Летняя оздоровительная работа	6	-	6	практическая работа
	Итого	324	22	302	

Содержание учебного плана седьмого года обучения.

1. **Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
2. **Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика травматизма. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка. Правила по мини-баскетболу. Правила по баскетболу. Официальные правила ФИБА.
3. **Физическая подготовка. ОФП:** Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. **СФП:** Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Бег 300 м, 600 м.
4. **Техническая подготовка.** Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие). Ловля одной рукой при движении сбоку

- соперника. Средние и ближние броски в корзину двумя руками. Дальние, средние, ближние броски в корзину одной рукой.
5. **Тактическая подготовка.** Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.
 6. **Аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
 7. **Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «День баскетбола».
 8. **Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Учебный план восьмого года обучения (СФП)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол. часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	2	2	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	16	16	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	70	4	66	практическая работа
4	Техническая подготовка.	108	-	108	зачет
5	Тактическая подготовка.	108	-	108	тестирование
6	Аттестация.	4	-	4	зачет
7	Соревнования.	10	-	10	зачет
8	Летняя оздоровительная работа	6	-	6	практическая работа
	Итого	324	22	302	

Содержание учебного плана восьмого года обучения.

1. **Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.** Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
2. **Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика травматизма. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка. Официальные правила ФИБА. Установка на игру и разбор результатов игры.
Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. **СФП:** Эстафеты с баскетбольным мячом.

другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития специальной выносливости. Бег 300 м, 600 м.

4. **Техническая подготовка.** Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие). Ловля одной рукой при движении сбоку. Передача мяча двумя и одной рукой. Ведение мяча по-разному. Обводка соперника. Средние и ближние броски в корзину двумя руками. Дальние, средние, ближние броски в корзину одной рукой.
5. **Тактическая подготовка.** Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Подстраховка. Переключение. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве.
6. **Аттестация.** Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. **Соревнования.** Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «День баскетбола».
8. **Летняя оздоровительная работа.** Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Приемы и методы организации учебного процесса.

При организации учебно-воспитательного процесса используются методы дифференцированного обучения, объяснительно-иллюстративного, проблемного изложения и репродуктивного обучения.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Материально-техническое оснащение

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

2. Журналы и справочники, а также фото и ноутбук с электронными носителями (диски и флешка).

Медико-педагогический контроль.

Медико-педагогический контроль применяется для установления взаимосвязи между индивидуальными тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в соревнованиях. Контроль достигается показателями:

- функциональное состояние и подготовленность спортсмена в стандартных условиях;
- тренировочные и соревновательные воздействия;
- состояние условий соревнований.

1. Тесты в покое – показатели физического развития (длина и масса тела, обхват рук, ног, туловища), функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы, психические тесты.

2. Стандартные тесты – контрольные нормативы ОФП выполняют все без предельной нагрузки. Если задается механическая величина нагрузки, то измеряются медико-биологические показатели, если нагрузка теста задается по величине сдвигов медико-биологических показателей, то измеряются физические величины (время, расстояние).

2. При максимальном двигательном результате измеряют показатели силы, ЧСС, МПК, анаэробный порог.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями:

- количество соревнований за год подготовки и динамика результатов,
- измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

4.Диагностический инструментарий

Нормативные требования по ОФП

Оценка	Передвижения в защитной стойке, (сек)		Скоростное ведение, (мин, попадания)		Передача мяча, (мин, попадания)		Дистанционные броски, (%)		Штрафные броски, (%)	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
«5»	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	48	48	60	60
«4»	8,9	9,4	14,2	14,8	13,8	14,1	45	45	55	55
«3»	9,5	10,0	14,7	15,3	14,2	14,6	40	40	50	50

Нормативные требования по ОФП

Оценка	Прыжок в длину с места, (см)		Высота подскока (по Абалакову), (см)		Бег 20 метров, (сек)		Бег 600 метров (сек)	
	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
«5»	210	205	43	41	3,6	3,7	1,35	1,40
«4»	200	195	41	39	3,7	3,8	1,42	1,53
«3»	190	180	39	36	3,9	4,0	1,52	2,08

5.Методическое обеспечение программы.

Словесные методы:

Описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды и распоряжения, подсчёт

Наглядные методы:

Показ упражнений и техники футбольных приёмов, использование учебных наглядных пособий. видеофильмы DVD слайды, муляжи

Метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь педагога.

Основные средства обучения:

Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней

Общеспортивные упражнения

Специальные физические упражнения

Игровая практика.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в Баскетбол (Стрит-бол), привитие любви к спортивным играм.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты - освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Тестирование

Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки

Соревнования.

Успешная подготовка баскетболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности каждого этапа обучения спортсмена.

В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе.

Спортивный зал для занятий баскетболом.

Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки). Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты)

ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

Групповые учебно-тренировочные занятия.

Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

Восстановительные мероприятия. - Участие в матчевых встречах.

Участие в соревнованиях.

Зачеты, тестирования.

Конкурсы, викторины.

ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

1.Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

2.Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3.Контрольные и товарищеские игры.

4.Первенства школы, города. Прием контрольных нормативов (аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив; - система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия:

- беседы с обучающимися (об истории Региона, истории спорта, РТ о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований школьного

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

Ожидаемые результаты освоения программы

Обучающийся будет:

Будут знать:

работу сердечнососудистой системы, понятие о телосложении человека;

Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил.

Жесты судей. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Будут уметь: выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку; выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой; броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы; вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание; применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать: приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг. Учащиеся будут уметь демонстрировать броски по кольцу с расстояния 1 м.;

броски со средних и дальних дистанций;

броски по кольцу после ведения;

передачи мяча в парах;

передачи мяча в движении;

обводка стоек;

передача и ловля мяча от стены за 30 сек.;

штрафной бросок.

На этапе ОФП задачи и преимущественная направленность учебно- тренировочного процесса следующие:

привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и выбранным видом спорта - баскетболом;

утверждение здорового образа жизни;

всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

овладение основами баскетбола;

отбор способных к занятиям баскетболом детей.

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на СФП являются:

· стабильность состава обучающихся, посещаемость ими учебно- тренировочных занятий;

· стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

· уровень освоения основных технических баскетбольных действий.

· уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Педагог должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями. По окончании годичного цикла подготовки обучающиеся должны выполнить требования физической подготовленности согласно программных требований

Список литературы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), 2021 г.
4. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для школьников: Из опыта работы.- М.: Просвещение, 1983.- 79 с., ил. Е.Р. Яхонтов Мяч летит в кольцо: ЛЕНИЗДАТ, 1984.-60 с.