

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка…………………………………………………….3

1.2. Цель и задачи программы………………………………………………….5

1.3. Содержание программы……………………………………………………5

1.3.1. Учебно-тематический план………………………………………………6

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана………………………………6

Планируемые результаты………………………………………………………11

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Оценочные материалы……………………………………………………..13

2.2. Образовательные и учебные форматы……………………………………14

2.3. Материально-техническое обеспечение программы…………………….15

Список литературы……………………………………………………………..16

Приложение 1 правила выполнения контрольных упражнений…………….17

Приложение 2 Контрольные упражнения по технической подготовки и их оценка18

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» направлена на развитие и совершенствование у учащихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья посредством игры в баскетбол.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Срок реализации 1 год

Основания для разработки программы:

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022г. № 678-р;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (от 29.05.2015 г. № 996-р);

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения РФ в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (Письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023г. № АБ-3935/06);

- Постановление Правительства РФ «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 11.10.2023г. №1678

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28, вступившее в силу 01.01.2021г. «Об утверждении СанПиН 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

**Актуальность программы**. С каждым годом учебные нагрузки в школах 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 разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личностные качества ребенка.

**Педагогическая целесообразность**. Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении информации, дает физическую нагрузку, оказывает благотворное влияние на формирование и развитие физической силы и способности. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-0волевых качеств. Баскетбол – один из игровых видов спорта. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. В условиях небольшого спортивного зала посредствам баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определённой группы.

**Отличительные особенности реализации программы** заключаются в том, что в ней большее количество учебных часов уделяется на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование информационно-коммуникационных технологий (показ презентаций, просмотр видеоматериалов).

Реализация программы осуществляется по направлениям:

Теоретическая подготовка – вооружение учащихся минимумом теоретических знаний в области баскетбола, здорового образа жизни, закаливания, тренирующего воздействия физических упражнений на организм человека.

Физическая подготовка – развитие физических качеств, овладение такими важными двигательными навыками, как бег. Прыжки и метание.

Техническая подготовка – совершенное овладение приемами игры и обеспечивающий надежность игровых действий спортсмена в соревнованиях.

Тактическая подготовка – применение технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Интегральная подготовка – координация и реализация в соревновательной детальности теоретической, технической, физической и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в гармоничном единстве определяют успешность соревновательной деятельности.

В ходе реализации программы предусмотрено проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Адресат программы:** Учащиеся в возрасте от 10-13 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям лыжным спортом. Группы комплектуются по возрастному признаку.

Наполняемость группы -20 человек.

**Срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год, 46 недель - 414 часов.

Учебный год с 1 сентября по 31 мая.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

*Форма обучения* – очная.

*Форма занятий* – групповая.

**Формы организации учебной деятельности**. Программой предусмотрены групповые занятия, а также тренировочная работа и товарищеские игры. Особую роль в процессе обучения играет игровая практика. Она осуществляется через открытые занятия, участие в соревнованиях разного уровня.

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие психических свойств и физических качеств личности учащихся в условиях занятий баскетболом.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- дать учащимся основы знаний о правилах игры в баскетбол;

- формировать знания о базовых элементах тактики и техники игры в баскетбол;

- дать основы знаний о технике выполнения комплекса физических упражнений и их важности и необходимости в физическом развитии человека;

- дать основы знаний о технике безопасности на занятиях по баскетболу.

*Развивающие:*

- формировать у учащихся навыки личной гигиены и безопасного поведения при занятиях баскетболом;

- формировать у учащихся навыки владения базовыми элементами техники и тактики игры в баскетбол;

- развить навыки и умения выполнения комплекса физических

упражнений и понимание их важности и необходимости в физическом развитии человека;

- формировать у учащихся навыки владения алгоритмом подготовки и участия в соревнованиях.

*Воспитательные:*

- воспитывать у учащихся сознательный интерес к занятиям баскетболом;

- воспитывать у учащихся ответственность, требовательность к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание;

- воспитывать у учащихся потребность в здоровом образе жизни.

* 1. **Содержание программы**
     1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование раздела. темы | Количество часов | | | Формы контроля |
| всего | теория | практика |
| **I.** | **ТЕОРИЯ** | **24** | **24** |  |  |
| 1 | Введение | 1 | 1 |  | Тест |
| 2 | Физичкам культура и спорт для человека | 1 | 1 |  | Опрос |
| 3 | Техника безопасности на тренировках | 2 | 2 |  | Опрос |
| 4 | Сведения о строении и функциях организма | 1 | 1 |  | опрос |
| 5 | Влияние физических упражнений на организм | 3 | 3 |  |  |
| 6 | Гигиена врачебный контроль | 2 | 2 |  | опрос |
| 7 | Правила игры в баскетбол | 4 | 4 |  |  |
| 8 | Основы техники и тактики | 10 | 10 |  |  |
| **II.** | **ПРАКТИКА** | **390** |  | **390** |  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 118 |  | 118 | зачет |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 130 |  | 130 |  |
| 3 | Технико-тактическое мастерство в баскетболе | 114 |  | 114 | Контроль упражнений . зачет. |
| **III.** | **УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | **20** |  | **20** |  |
| 1 | Товарищеские встречи по баскетболу | 10 |  | 10 | Результаты встреч и соревнований |
| 2 | Соревнования по баскетболу | 10 |  | 10 | Результаты встреч и соревнований |
| **IV.** | **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ** | **8** |  | **8** | Сдача нормативов |
|  | **ВСЕГО:** | **414** | **24** | **390** |  |

* + 1. **Содержание учебно-тематического плана**

**I. Теоретическая подготовка**

**1.Введение (1ч).** Уровень современного спорта высших достижений в Баскетболе очень высок, и тем актуальнее поиск путей дальнейшего прогресса в подготовке юных Баскетболистов высокой квалификации. В подготовке Баскетболистов ведущую роль играет система спортивной тренировки.

**2.Физическая культура и спорт для человека (1ч).**  Физкультура - совокупность достижений в деле оздоровления людей и развития их физических способностей. Это система физического воспитания, специальные научные знания, развитие спорта и спортивных достижений. Область общественной и личной гигиены, гигиены труда и быта, правильного режима труда и отдыха, использование естественных сил природы - солнца, воды и воздуха - в целях оздоровления и закаливания организма.

**3.Техника безопасности на тренировках (2 ч).**

Требования безопасности перед началом занятий.

Требования безопасности во время занятий.

Требования безопасности по окончании занятий.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

**4. Сведение о строении и функциях организма (1ч).**  Понятие о дыхании. Строение дыхательного аппарата. Общая емкость лёгких составляющие ее объемы. Вентиляция лёгких, обмен газов между альвеолярным воздухом и кровью капилляров и тканями. Регуляция дыхания, дыхание при физической работе. Кислородный запрос и его удовлетворение.

**5. Влияние физических упражнений на организм (3ч).**

Воздействие физических упражнений на группы мышц, суставы, связки. Усиленная мышечная деятельность для повышения функциональных возможностей человека. Регулярные занятия физическими упражнениями в первую очередь воздействуют на опорно-двигательный аппарат, мышцы. При выполнении физических упражнений в мышцах образуется тепло, на что организм отвечает усиленным потоотделением. Во время физических нагрузок усиливается кровоток. При движениях в мышцах дополнительно открываются резервные капилляры, количество циркулирующей крови значительно возрастает, что вызывает улучшение обмена веществ.

Увеличение работоспособности сердца, содержание гемоглобина и количество эритроцитов, повышается фагоцитарная функция крови. Совершенствуются функция и строение самих внутренних органов, улучшается химическая обработка и продвижение пищи по кишечнику. Сочетанная деятельность мышц и внутренних органов регулируется нервной системой, функция которой также совершенствуется при систематическом выполнении физических упражнений.

Причины снижения общих защитных сил организма и увеличение риска возникновения заболеваний.

Сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ то вредных привычек, систематическая мышечная деятельность повышает психическую, умственную и эмоциональную устойчивость организма.

Резервные возможности человека.

**6. Гигиена врачебный контроль** **(2ч).**

Комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и спортом. Соблюдение правил личной гигиены спортсмена является неотъемлемой частью здорового образа жизни и играет очень важную роль. Во время тренировок значительно усиливается потоотделение, что является благодатной средой для размножения болезнетворных бактерий, грибков и всевозможных инфекций. Правила личной гигиены спортсмена.

**7. Правила игры в Баскетбол (4ч).**

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Положение о соревнованиях. Работа судейской коллегии, обслуживающей соревнование.

**8. Основы техники и тактики игры (10ч).**

Классификация и терминология технических приёмов игры в баскетболе. Классификация видов баскетбола.

**II. Практическая подготовка**

1. **Общая физическая подготовка (ОФП) (118 часов)**

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся.

В рамках ОФП развиваются такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Теория. Повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Показ упражнений.

Практика.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.

- Эстафеты без предметов и с мячами.

- Упражнения для развития силы.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Упражнения для развития гибкости.

- Упражнения для развития ловкости.

- Комбинированные упражнения по круговой системе

- Развитие прыгучести.

- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

1. **Специальная физическая подготовка (130 часов)**

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

**3.Техника-тактическое мастерство. (114 часов)**

Теория. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Владение мячом. Правильность стойки при выполнении передачи и броска в корзину Различные виды передачи и ловли мяча.

Практика.

1. Упражнения без мяча.

1.1.Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2.Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

1.3.Передвижение правым – левым боком.

1.4.Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5.Остановка прыжком после ускорения.

1.6.Остановка в один шаг после ускорения.

1.7.Остановка в два шага после ускорения.

* 1. Прыжок толчком двух ног.
  2. Прыжок толчком одной ноги.
  3. Повороты на месте.

1. 11. Повороты в движении.

* 1. Остановка прыжком.
  2. Остановка двумя шагами.
  3. Повороты вперед.
  4. Повороты назад.
  5. Имитация защитных действий против игрока нападения.
  6. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2.Ловля и передача мяча.

* 1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
  2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
  3. Двумя руками от груди в движении.
  4. Ловля мяча двумя руками в прыжке
  5. Передача одной рукой от плеча.
  6. Передача одной рукой с шагом вперед.
  7. Передача двумя руками с отскоком от пола.
  8. Передача одной рукой снизу от пола.
  9. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмёрке с броском по кольцу.
  10. Передача в прыжке в любом направлении.
  11. Передача мяча одной рукой сверху.
  12. Передача мяча одной рукой от головы.
  13. Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком).
  14. Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком).
  15. Передача мяча одной рукой с места.
  16. Передача мяча одной рукой в движении.
  17. Передача мяча одной рукой в прыжке.
  18. Передача мяча одной рукой (встречные).
  19. Передача мяча одной рукой (поступательные).
  20. Передача мяча одной рукой на одном уровне.
  21. Передача мяча одной рукой (сопровождающие).
  22. Ловля мяча после полу отскока.
  23. Ловля высоко летящего мяча.
  24. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
  25. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.

1. Ведение мяча.
   1. На месте.
   2. В движении шагом.
   3. В движении бегом.
   4. Правой и левой рукой поочередно на месте.
   5. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
   6. Ведение мяча со зрительным контролем
   7. Ведение мяча без зрительного контроля.
   8. Ведение мяча по дугам.
   9. Ведение мяча по кругам.
   10. Обводка соперника с изменением направления.
2. Броски мяча.
   1. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
   2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
   3. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
   4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
   5. В прыжке одной рукой с места.
   6. Штрафной.
   7. Двумя руками снизу в движении.
   8. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
   9. В прыжке со средней дистанции.
   10. Вырывание мяча.
   11. Выбивание мяча.
   12. Бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке.
   13. Броски в корзину одной рукой (ближние)
   14. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом
3. Тактика игры:

Теория. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих). Правильность обороны своего кольца во время владения мячом соперника. Отработка штрафных бросков. Правильность ввода мяча из-за боковых линий. Быстрый переход из обороны в атаку. Быстрый переход из атаки в оборону.

5.1.Действия игрока в нападении

Практика.

Выход для получения мяча на свободное место.

Обманный выход для отвлечения защитника.

Розыгрыш мяча короткими передачами.

Атака кольца.

«Передай мяч и выходи».

Наведение своего защитника на партнера.

*5.2.* Действия игрока в защите.

Противодействие получению мяча.

Противодействие выходу на свободное место.

Противодействие розыгрышу мяча.

Противодействие атаке кольца.

Подстраховка.

Система личной защиты.

**III. Участие в соревнованиях**

**Теория:** Классификациявидов соревнований: (командные – Школьный уровень, Муниципальный, Областной, Региональный, Всероссийский)

**Практика:** Изучение условий соревнований. Подготовка и проведение квалификационных соревнований. Участие в школьных, муниципальных, областных, региональных и всероссийских соревнованиях.

Важной частью подготовки учащихся являются участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль за эффективность учебно-тренировочного процесса, приобретение соревновательного опыта, общение со сверстниками. Соревнования планируются таким образом, что по своей направленности и степени трудности они соответствуют задачам, поставленным перед учащимися на данном этапе подготовки.

**IV.** **Контрольные испытания**

**1. Контрольные упражнения (8ч).**

**Практика**: Бег 60 м, прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, отжимание от пола, поднимание туловища из положения лежа на спине.

**2. Контрольные тесты.**

**Практика:**  физические достижения: (Бег 30м сек, Бег 1000м (мин), Челноч. бег 10х5м (сек), Пр. в длину с места (см), Метание мяча (м), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз), Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз).

* 1. **Планируемы результаты**

**Задачи:**

Учащиеся знают:

*-*  правила игры в баскетбол;

- основы техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, их важности и необходимости в физическом развитии человека и занятиях спортом;

- базовые элементы техники и тактики игры в баскетбол;

- технику безопасности на занятиях по баскетболу.

Учащиеся умеют:

*-* выполнять обширный комплекс физических упражнений;

- применять на практике базовые элементы техники и тактики игры в баскетбол;

**-** целенаправленного понимать игру;

Учащиеся владеют:

- развитой мотивацией к здоровому образу жизни;

- волевыми качествами: целеустремленность, настойчивость и инициатива, ответственность, чувство товарищества и взаимовыручки;

- правилами соблюдения техники безопасности на занятиях по баскетболу.

- сознательным интересом к занятиям баскетболом.

Личностные результаты обучения:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учетом устойчивых познавательных интересов, а так же на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни а группах и сообществах;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательно, общественно полезной и других видов деятельности.

Метапредметные результаты обучения:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей. В том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты; отстаивать свое мнение.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

* 1. **Оценочные материалы**

**Формы аттестации и контроля**

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в соревнованиях.
5. Участие в товарищеских встречах.
6. Зачеты, тестирования.

Оценка результативности реализации программы

Показателями результативности программы являются:

* Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используются в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем режимах;
* Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
* Приобретение опыта борьбы с другими командами;
* Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные корректоры в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

**Оценочные материалы.**

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.
2. Контрольные и товарищеские игры.
3. Первенства.

Прием контрольных нормативов проводится два раза в год: в начале учебного года и в конце учебного года.

Оценка соревновательной деятельности

1. Показатели активной игровой деятельности:

- количество бросков с игры;

- общая результативность;

- количество перехватов, отбитых бросков и других овладений мячом;

- количество потерь мяча.

2. показатели эффективности игровой деятельности:

- точность бросков с игры;

- точность штрафных бросков;

- отношение количества подобранных под щитами мячей к общему количеству отскоков.

* 1. **Образовательные и учебные формы**

В процессе реализации программы. Организация образовательного процесса осуществляется на основе современной методике обучения. Позволяющей учащимся выполнить объем нагрузок, достаточных для ее освоения.

Основными формами при реализации программы являются:

- фронтальные, групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- участие в мероприятиях;

- теоретические занятия (в форме бесед. Просмотра и анализа видеозаписей, просмотра мероприятий);

- текущий контроль и промежуточная аттестация.

Методы работы:

Специфические методы:

А) методы строго регламентированного упражнения:

- методы обучения двигательными действия: метод целостно-конструктивного упражнения, метод расчленено-конструктивного упражнения, метод сопряженного воздействия;

- методы воспитания физических качеств: методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения, круговой метод.

Б) игровой метод

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств. Выбор метода зависит от стоящего перед педагогом задач, содержания образовательной работы. А также возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Общепедагогические методы:

- словесные методы (дидактический рассказ, описание, беседа, разбор, замечания и т.д.);

- методы наглядного воздействия.

Приемы работы:

Наглядно-зрительные приемы: показ упражнений, наглядные пособия (схемы, рисунки, фотографии и тд.), имитация, зрительные ориентиры.

Тактильно-мышечные приемы: непосредственная помощь.

В основе реализации программы лежа следующие технологии образования, развития и воспитания:

1. Здоровьесберегающие образовательные технологии:

- физкультурно-оздоровительные. Это технологии, направленные на физическое развитие и укрепление здоровья учащихся: развитие физических качеств. Двигательной активности и становления физической культуры, закаливания. Воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье;

- технологии социально-психологического благополучия, обеспечивающие психическое и социальное здоровье учащихся. Основная задача – обеспечение эмоциональной комфортности и позитивного психологического самочувствия обучающегося в процессе общения, обеспечение социально-экономического благополучия учащихся;

- технология сохранения и стимулирования здоровья – подвижные игры;

- технология обучения здоровому образу жизни – коммуникативные игры, физкультурные занятия.

2. Технология игрового обучения. Назначение игровой образовательной технологии – организация усвоения учащимися предметного содержания.

3. Технология развивающего обучения ориентирует на развитие и совершенствование физических. Познавательных и нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей. Это мотивация на конкретное действие, на познание, на новое.

4. Технология интегрированного занятия

* 1. **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Спортивный зал для тренировок.

2. Методические пособия по изучению отдельных тем или разделов программы, теоретических и практических занятий.

3. Дополнительная литература (по всем темам).

4. Оборудование (мячи баскетбольные, набивные мячи, скакалки, снаряды, и т.д.)

**Список литературы**

**Литература для педагога**

1. Буйлин Ю.Р., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе. М., 2020 г.
2. Бурлаков И.Р., Неминущин Г.П. Спортивно-оздоровительные сооружения и их оборудования. М., 2022г.
3. Быляева Л.В., ,Короткова И.М. Подвижные игры. М., 2022 г.
4. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. Изд. «Московская проавда»,2021 г.
5. Зинин А.М. Детский баскетбол. М., 2019 г.
6. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. М., 2022 г.
7. Нортон Б.И. Упражнения в баскетболе. М., 2020 г.
8. Нитхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М., 2023 г.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М., Изд. АСТ. 2022 г.
10. Баскетбол// «Спорт в школе» №7,10,11,15,17,21 за 2023 г.
11. Спортивные игры / под ред. Железняка Ю.Д., Порткова Ю.М. М.. 2021 г.
12. Физкультурно-оздоровительная работа в школе / под ред. профессора Шлемина А.М., 2019
13. Яхонтов Е.Р., Генхин З.А. Баскетбол. М., 2020 г

**Литература для учащихся**

1. Быляева Л.В., Короткова И.М. Подвижные игры. М., 2022 г.
2. Зинин А.М. Детский баскетбол. М., 2020 г.
3. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. М., 2019 г.
4. Иванов Ю.И., Михайлова Э.И. Играйте на здоровье. Изд. «Московская правда», 2021 г.
5. Нортон Б.И. Упражнения в баскетболе. М., 2022 г.

Приложение 1

Правила выполнения контрольных упражнений

1. Штрафные броски. Игрок выполняет 5 серий по 2 броска (10 бросков). После первого броска мяч ему подает партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий мяча.
2. Ведение мяча 20 метров. Игрок ведет мяч правой рукой 20 метров. Фиксируется время продвижения (сек), а также дается оценка техники выполнения ведения.
3. Бросок в движении после ведения. Упражнения выполняются в правой (левой) стороне площадки. От средней линии игрок ведет мяч к щиту, входит в трёхсекундную зону и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий. а также оценка техники выполнения упражнения.
4. Броски с точек. Обучающиеся выполняют две серии по 10 бросков с обозначенных точек

Приложение 2

**Контрольные упражнения по технической подготовке и их оценка**

Девушки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | | | | | | | | | | | | |
| Ведение мяча 20 м (сек) | | | Штрафные броски | | | Броски в движении после введения | | | Броски с точек | | | воз |
| сре | хор | отл | с | х | о | с | х | о | с | х | о |
| 10,3-10.9 | 9,7-10,2 | 9,7 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2-3 | 4 | 6 | 7-9 | 10 | 10 |
| 10,1-10,7 | 9,5-10,0 | 9,4 | 3 | 4-5 | 5 | 1 | 2-3 | 4 | 6 | 7-9 | 10 | 11 |
| 9.9-10,5 | 9,2-9,8 | 9,1 | 3 | 4-5 | 6 | 2 | 3-4 | 5 | 7 | 8-10 | 11 | 12 |
| 9,8-10,4 | 9,1-9,7 | 9,0 | 3 | 4-5 | 6 | 2 | 3-4 | 5 | 7 | 8-10 | 11 | 13 |

юноши

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | | | | | | | | | | | | |
| Ведение мяча 20 м (сек) | | | Штрафные броски | | | Броски в движении после введения | | | Броски с точек | | | воз |
| сре | хор | отл | с | х | о | с | х | о | с | х | о |
| 9.7-9.9 | 9,2-9,6 | 9,1 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2-3 | 4 | 6 | 7-9 | 10 | 10 |
| 9,4-9,6 | 8.8-9,3 | 8,7 | 3 | 4-5 | 6 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7-9 | 10 | 11 |
| 8.9-9,3 | 8,3-8,8 | 8,2 | 4 | 5-6 | 7 | 2 | 4-5 | 5 | 7 | 8-10 | 11 | 12 |
| 8,8-9,2 | 8,1-8.7 | 8,0 | 4 | 5-6 | 7 | 3 | 4-5 | 5 | 7 | 8-10 | 11 | 13 |