**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА Г. ТУЙМАЗЫ**

**МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ТУЙМАЗИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

УТВЕРЖДАЮ Рассмотрена на заседании

директор МАОУ ДО методического совета

ДД(Ю)Т г. Туймазы Протокол № \_\_от «\_\_» \_\_\_20\_\_г.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Р Нигматуллина

Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_№\_\_\_\_\_

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Баскетбол»**

(для детей 12-15 лет, срок реализации - 1 год)

Автор-составитель программы:

Карчин Константин Анатольевич,

ПДО МАОУ ДО ДД(Ю)Т г. Туймазы,

высшей квалификационной категории

**Туймазы– 2020**

**СОДЕРЖАНИЕ**

I.Пояснительная записка..…………………………………………………….3

II.Учебный план……………………………………………………………...6

III.Содержание программы…………………………...................................8

IV.Методическое обеспечение……………………………………………….12

V.Список литературы………………………………....................................36

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Важное место в системе физического воспитания занимает баскетбол. Преимущества этой общедоступной игры – в простоте оборудования мест занятий, в зрелищности и эмоциональности, в красоте и обилии тактических игровых вариантов. Игра требует от участников хорошей координации, ловкости, гибкости, физической силы, смелости и сообразительности. Занятие баскетболом – эффективное средство укрепления здоровья, улучшения физического развития учащихся, они способствуют укреплению костно-связного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме, совершенствованию различных его функций. Поэтому баскетбол широко используют в качестве оздоровительного средства в лечебно-профилактической работе. В процессе разнообразной тренировочной соревновательной работы воспитываются выносливость, смелость и решительность, настойчивость и самоотверженность, инициативность и дисциплинированность. Стремление к достижению общей цели во время игры приучает баскетболиста к коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывает чувства дружбы и товарищества. Велико эстетическое воздействие игры. В процессе занятий баскетболист достигает гармонического развития своего тела, красоты и выразительности движений. Глубокое эстетическое наслаждение играющим и зрителям доставляет спортивная борьба, слаженность коллективных действий. А массовость создает основу для роста спортивного мастерства.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность данный программы** заключается в том, что в процессе изучения у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**Новизна.** Программа по баскетболу охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься учащимся с углубленным изучением баскетбола, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации.

**Педагогическая целесообразность образовательной программы**заключена в разумной достаточности меры педагогического вмешательства, предоставление учащимся самостоятельности и возможностей для самовыражения. Она определена тем, что ориентирует мальчиков и девочек на приобщение не только к физической, но и к общечеловеческой культуре, на применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта. Содержание данной программы построено с учетом, как общепедагогических принципов обучения, так и основополагающих принципов спортивной подготовки юных спортсменов – комплексность, преемственность, вариативность.

**Цель:** создание благоприятных условий для физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола, привлечение детей к систематическим занятиям баскетболом.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- познакомить с историей и развитием баскетбола в Башкортостане.

- ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол.

**Развивающие:**

- развитие координации и быстроты движения, развитие скорости, развитие скоростно – силовых качеств;

- развитие силы, выносливости.

**Воспитательные:**

- содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

- воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

**Методика.**

Программа является модифицированной и составлена на основе: «Баскетбол: теория и методика обучения», учебное пособие Д.И.Нестеровский. Групповые учебно-тренировочные занятия, групповые и индивидуальные теоретические занятия, восстановительные мероприятия, участие в матчевых встречах, участие в соревнованиях, зачеты, тестирования.

Объединение по баскетболу в школе формируется из групп начальной подготовки. В программе применяются здоровьесберегающие технологии и технологии развивающего обучения в спорте, что является **отличительной особенностью образовательной программы.**

**Контингент обучаемых.**

Программа предназначена для возрастной категории от 12 до 15 лет.

**Объем часов.** Всего 136ч. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2ч.

**Формы и режим занятий. Основной формой проведения занятий** является групповая тренировка. Основными формами также являются теоретические занятия, медицинский контроль, восстановительные мероприятия.

**Срок реализации.** Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

**Данная программа является разноуровневой.**

**По окончании обучения учащиеся будут знать (предметные результаты):**

- Основы знаний о здоровом образе жизни.

- Историю развития баскетбола.

- Правила игры в баскетбол.

- Тактические приемы в баскетболе.

**По окончании обучения учащиеся будут иметь метапредметные результаты:**

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.

- Проводить судейство матча.

- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

**По окончании обучения учащиеся будут иметь личностные результаты:**

**-**Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

- Повысить общую и специальную выносливость учащихся.

- Развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе.

**Способы определения результативности:** соревнования.

**Формы подведения итогов реализации программы:**  внутришкольные и городские соревнования.

**II. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название разделов программы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации (контроля)** |
| **Всего часов** | **Т.** | **П.** |
| 1) | Раздел 1. Обеспечение безопасности учебно-тренировочного процесса | 2 | 1 | 1 | Опрос, беседа |
| 2) | Раздел 2. Баскетбол – олимпийский вид спорта. Развития Школьной Баскетбольной Лиги «КЭС-БАСКЕТ». | 2 | 1 | 1 | Беседа, викторина |
| 3) | Раздел 3. Организация и правила проведения соревнований по баскетболу. | 20 | 2 | 18 | Соревнования, |
| 4) | Раздел 4. Планирование построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных баскетболистов | 4 | 4 |  | игры |
| 5) | Раздел 5. Теоретические основы методики обучения двигательным действиям в баскетболе | 4 | 2 | 2 | Помощь судейства |
| 6) | Раздел 6. Методика обучения в баскетболе | 34 |  | 34 | опрос |
| 7) | Раздел 7. Методика совершенствования специальной подготовленности баскетболиста на этапе начальной спортивной специализации | 46 |  | 46 | Тестир-е |
| 8) | Раздел 8. Воспитательная работа с юными баскетболистами | 4 | 2 | 2 | Беседа, опрос |
| 9) | Раздел 9. Физическая подготовка баскетболистов. | 20 |  | 20 | игры |
| **Итого:** |  | **136** | **12** | **124** |  |

**III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**Тема №1 (2 часа)**

**Вводное занятие**

**1.Основные вопросы:** Организация работы по технике безопасности в спортивном зале. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях

**2.Требования к знаниям и умениям**: знать правила поведения в общественных местах, ПДД и ОБЖ, иметь навыки сотрудничества и общения с другими людьми, уметь вести конструктивный диалог; уметь подбирать одежду и обувь для занятий, по баскетболу.

**3.Самостоятельная работа:** Подготовка к занятиям, проводить разминку.

**4. Тематика практических работ:** учебно-тренировочная игра.

**Тема №2 (2часа)**

**Баскетбол – олимпийский вид спорта. Развития Школьной Баскетбольной Лиги «КЭС-БАСКЕТ»**

1. **Основные вопросы:** История баскетбола. Возникновение баскетбола, структурное развитие игры. Великие тренеры и спортсмены. Развитие школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ» в Республике Башкортостан. Ведущие спортсмены и тренеры.
2. **Требования к знаниям и умениям:** Знать историю и возникновения баскетбола в Республики Башкортостан. Проводить судейство.
3. **Самостоятельная работа.**  Подготовка к занятиям, проводить разминку.
4. **Тематика практических работ:** учебно-тренировочная игр

**Тема №3 (20 часов)**

**Организация и правила проведения соревнований по баскетболу.**

1. **Основные вопросы:** Составление положения о соревновании, графики игр. Место игры, оборудование и инвентарь.
2. **Требования к знаниям и умениям:** Знать правила игры, составлять графики, заполнять протокол игры. Проводить судейство.
3. **Самостоятельная работа:** Подготовка к соревнованиям.
4. **Тематика практических работ:** Участие в чемпионате ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ»

**Тема №4 (4 часа)**

**Планирование построения тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных баскетболистов**

1. **Основные вопросы:** структурная характеристика тренировочных и соревновательных нагрузок в баскетболе. Общая характеристика средств тренировки в баскетболе. Технология программирования тренировочных нагрузок. Особенности соревновательной деятельности. Взаимосвязь тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности.
2. **Требования к знаниям и умениям:** Знать планирование тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки.
3. **Самостоятельная работа:** Подготовка к занятиям, проводить разминку.

**4.Тематика практических работ:** учебно-тренировочная игра.

**Тема №5 (4часа)**

**Теоретические основы методики обучения двигательным действиям в баскетболе**

1. **Основные вопросы:** Учебно-тренировочное занятие – процесс, направленный на достижение определенных спортивных результатов в баскетбольной деятельности. Этапы обучения техническим приемам и тактическим действиям и их характеристика. Содержание технико-тактической подготовленности в рамках массового детско-юношеского баскетбола. Последовательность обучения технико-тактической подготовленности.

**2. Требования к знаниям и умениям:** Знать технические приёмы и тактические действия.

**3. Самостоятельная работа:** Подготовка к занятиям, проводить разминку.

**4.Тематика практических работ:** учебно-тренировочная игра.

**Тема №6 (32часа)**

**Методика обучения в баскетболе**

1. **Основные вопросы:** Обучение основам техники нападения и техники защиты. Обучение основам тактики нападения, групповым и командным действиям. Обучение основам тактики защиты, командные действия, личная система защиты. Классификация техники игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке.
2. **Требования к знаниям и умениям:** Знать технические и тактические действия игрока.
3. **Самостоятельная работа:** Подготовка к занятиям, проводить разминку.
4. **Тематика практических работ:** Учебно-тренировочная игра.

**Тема №7 (46 часов)**

**Методика совершенствования специальной подготовленности баскетболиста на этапе начальной спортивной специализации**

**1. Основные вопросы:** Выполнение технических приемов нападения в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий. Методические приемы усложненных условий выполнения технических приемов нападения.

Выполнение технических приемов защиты в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий. Методические приемы усложненных условий выполнения технических приемов защиты. Совершенствование технических приемов нападения. Подбор средств.

Совершенствование технических приемов защиты. Подбор средств.

**Совершенствование технической подготовленности.** Выполнение тактических действий нападения и защиты в усложненных условиях. Классификация усложненных условий. Моделирование усложненных условий. Методические приемы усложнения условий.Совершенствование тактических действий нападения и защиты. Подбор средств.

**Интегральная подготовка** Совершенствование технической подготовленности в игровых условиях.Совершенствование тактической подготовленности в игровых условиях. **Педагогический контроль в структуре совершенствования специальной подготовленности**

Нормативные требования, содержание и методика контрольных испытаний. Физическое развитие, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, техническая подготовленность, тактическая подготовленность, интегральная подготовленность.

**2. Требования к знаниям и умениям:** Выполнение технических и тактических приемов нападения в усложненных условиях. Знать нормативные требования.

**3. Самостоятельная работа:** Подготовка к занятиям, проводить разминку.

**4. Тематика практических работ:** Учебно-тренировочная игра.

**Тема №8 (4часа)**

**Воспитательная работа с юными баскетболистами**

**1.Основные вопросы:** Технология самовоспитания спортсменов. Формирование социальных умений и навыков подростков как условие здорового образа жизни. Социально-психологический тренинг по профилактике подростковой дезадаптации и употребления психоактивных веществ.

**2. Требования к знаниям и умениям:** Знать основы знаний о здоровом образе жизни.

**3. Самостоятельная работа:** Подготовка к занятиям, проводить разминку.

**4. Тематика практических работ:** Учебно-тренировочная игра.

**Тема №9 (20 часов)**

**Физическая подготовка баскетболистов**

1. **Основные вопросы:** Теоретико-методические основы системы физической подготовки юных баскетболистов. Средства и методы физической подготовки юных баскетболистов. Модельная техника выполнения беговых, прыжковых, силовых, скоростно-силовых, координационных упражнений в структуре физической подготовки баскетболиста. Методика развития быстроты и скоростно-силового потенциала, специальной выносливости, специфической координации (набор средств и техника выполнения упражнений.
2. **Требования к знаниям и умениям:** Знать основы средства и методы физической подготовки юных баскетболистов.
3. **Самостоятельная работа:** Подготовка к занятиям, проводить разминку.
4. **Тематика практических работ:** Учебно-тренировочная игра. Проводить судейство матча.

**IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Методы:** Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);

- наглядный (показ видео и мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);

- практический (работа в спортивном зале, открытой спортивной площадке).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- частично-поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

- групповой – организация работы в группах;

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

**Приемы:** поощрение, взаимопомощь детей, похвала, определение качества продуктивной деятельности.

**Формы организаций занятий:**

Программа ориентирована на плавательную подготовку детей.

Основная форма организации занятий баскетболом проводятся так же, как и по другим дисциплинам, с использованием фронтального, группового, поточного и других методов, но с учетом специфических условий. Выбор зависит от поставленных задач, подготовки воспитанников, их количества в группе, от спортивного зала (открытой площадки), отведенного для занятий.

В процессе обучения выбирают и применяют те средства и методы, с помощью которых можно быстрее и эффективнее решить поставленные задачи.

Занятие состоит из трех частей: *вводной, основной и заключительной.*

*Вводная часть* включает объяснение задач, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. Выполнение знакомых общеразвивающих упражнений и ознакомление с теми элементами техники движений, которые дети затем будут делать при выполнении поставленных задач. Все это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма и подготавливает учеников к выполнению задач основной части занятия.

В *основной части*  решаются задачи овладения элементами техники владения баскетбольным мячом. Изучаются и совершенствуются игровые тактические действия игры баскетбол. Практикуются правила игры.

В *заключительной части*необходимо снизить физическое и эмоциональное напряжение. В конце занятия дети выполняют дыхательные упражнения на восстановление. Заканчивается занятие подведением итогов, заданием на дом посильных упражнений и организованным уходом.

**Дидактический материал:**

- учебно-наглядные пособия

- инструкционные карты,

**Техническое оснащение:**

Спортивный зал (открытая площадка).

Инвентарь: баскетбольные мячи, набивные мячи, скакалки, фишки-конусы, гантели, блины, штанга.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

**Соревнования и контрольные старты**

- участие в соревнованиях по баскетболу городского, районного и Республиканского уровней

- участие в спартакиаде школьников по разным видам спорта

- участие предметных олимпиадах по предмету физическая культура

**Характеристика деятельности по своему освоению предметного содержания образовательной программы (по уровням)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название уровня | Стартовый | Базовый | Продвинутый |
| Способ выполнения деятельности | репродуктивный | продуктивный | творческий |
| Метод исполнения деятельности | С подсказкой, по показу педагога | По памяти, самостоятельно | Исследовательский |
| Основные предметные умения и компетенция учащихся | Знать историю развития этого вида спорта. | Знать и искать более прогрессивные виды комплекса тренировок. | Посещать или участвовать в соревнованиях или показах. |
| Деятельность учащегося | Развитие личных качеств, связанных с умственными, познавательными и творческими способностями | Укрепить самостоятельность. | Находить основные трудности, уметь устранять ошибки самостоятельно |
| Деятельность педагога |  | Формировать дружеский коллектив | Формирование высоких нравственных качеств, навыков. |

**Приложение 1**

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Число** | **месяц** | **Время проведения** | **Форма проведения** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 |  |  |  | беседа | 2 | Введение. Инструктаж по ТБ. | с/зал | беседа, опрос |
| 2 |  |  |  | беседа | 2 | Баскетбол – олимпийский вид спорта. | с/зал | беседа, опрос |
| 3 |  |  |  | беседа | 2 | Организация и правила проведения соревнований по баскетболу. | с/зал | беседа, опрос |
| 4 |  |  |  | тренировка | 2 | Развитие скоростно-силовых качеств. | с/зал | контр. упр. |
| 5 |  |  |  | тренировка | 2 | Развитие скоростно-силовых качеств. | с/зал | контр. упр. |
| 6 |  |  |  | тренировка | 2 | Развитие скоростно-силовых качеств. | с/зал | контр. упр. |
| 7 |  |  |  | тренировка | 2 | Развитие скоростно-силовых качеств. | с/зал | контр. упр. |
| 8 |  |  |  | тренировка | 2 | Развитие общей выносливости. | с/зал | контр. упр. |
| 9 |  |  |  | тренировка | 2 | Развитие общей выносливости. | с/зал | контр. упр. |
| 10 |  |  |  | тренировка | 2 | Развитие общей выносливости. | с/зал | контр. упр. |
| 11 |  |  |  | тренировка | 2 | Силовая подготовка. | с/зал | контр. упр. |
| 12 |  |  |  | тренировка | 2 | Силовая подготовка. | с/зал | контр. упр. |
| 13 |  |  |  | тренировка | 2 | Передача мяча одной рукой в движении. | с/зал | контр. упр. |
| 14 |  |  |  | тренировка | 2 | Передача мяча одной рукой в движении. | с/зал | контр. упр. |
| 15 |  |  |  | тренировка | 2 | Ловля мяча после отскока. | с/зал | контр. упр. |
| 16 |  |  |  | тренировка | 2 | Ловля мяча после отскока. | с/зал | контр. упр. |
| 17 |  |  |  | тренировка | 2 | Ловля мяча после отскока. | с/зал | контр. упр. |
| 18 |  |  |  | тренировка | 2 | Броски мяча в кольцо с разных точек. | с/зал | контр. упр., игра |
| 19 |  |  |  | тренировка | 2 | Броски мяча в кольцо с разных точек. | с/зал | контр. упр., игра |
| 20 |  |  |  | тренировка | 2 | Отъем мяча. | с/зал | контр. упр., игра |
| 21 |  |  |  | тренировка | 2 | Отъем мяча. | с/зал | контр. упр., игра |
| 22 |  |  |  | тренировка | 2 | Отъем мяча. | с/зал | контр. упр., игра |
| 23 |  |  |  | тренировка | 2 | Отъем мяча. | с/зал | контр. упр., игра |
| 24 |  |  |  | тренировка | 2 | Взаимодействие игроков в нападении и защите | с/зал | контр. упр., игра |
| 25 |  |  |  | тренировка | 2 | Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот | с/зал | контр. упр., игра |
| 26 |  |  |  | тренировка | 2 | Игры внутригрупповые, межгрупповые. | с/зал | игра |
| 27 |  |  |  | тренировка | 2 | Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот. | с/зал | контр. упр., игра |
| 28 |  |  |  | тренировка | 2 | Ведение мяча справа и слева. | с/зал | контр. упр., игра |
| 29 |  |  |  | тренировка | 2 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. | с/зал | игра |
| 30 |  |  |  | тренировка | 2 | Совершенствование техники нападения | с/зал | игра |
| 31 |  |  |  | тренировка | 2 | Игры внутригрупповые, межгрупповые | с/зал | игра |
| 32 |  |  |  | тренировка | 2 | Взаимодействие игроков в нападении и защите | с/зал | тестирование |
| 33 |  |  |  | тренировка | 2 | Игры внутригрупповые, межгрупповые | с/зал | игра |
| 34 |  |  |  | тренировка | 2 | Совершенствование техники защиты. | с/зал | контр. упр., игра |
| 35 |  |  |  | тренировка | 2 | Игры внутригрупповые, межгрупповые | с/зал | игра |
| 36 |  |  |  | тренировка | 2 | Совершенствование техники защиты. | с/зал | контр. упр. |
| 37 |  |  |  | тренировка | 2 | Планирование построения тренировочных нагрузок | с/зал | Тестирование, игра |
| 38 |  |  |  | тренировка | 2 | Планирование построения тренировочных нагрузок | с/зал | Тестирование, игра |
| 39 |  |  |  | тренировка | 2 | Соревнования | с/зал | тестирование |
| 40 |  |  |  | тренировка | 2 | Соревнования | с/зал | тестирование |
| 41 |  |  |  | тренировка | 2 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. | с/зал | тестирование |
| 42 |  |  |  | тренировка | 2 | Взаимодействие игроков в нападении и защите | с/зал | тестирование |
| 43 |  |  |  | тренировка | 2 | Совершенствование техники защиты. | с/зал | тестирование |
| 44 |  |  |  | тренировка | 2 | Совершенствование техники нападения | с/зал | тестирование |
| 45 |  |  |  | тренировка | 2 | Совершенствование техники защиты. | с/зал | тестирование |
| 46 |  |  |  | тренировка | 2 | Игры внутригрупповые, межгрупповые | с/зал | тестирование |
| 47 |  |  |  | тренировка | 2 | Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот. | с/зал | тестирование |
| 48 |  |  |  | тренировка | 2 | Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот. | с/зал | контр. упр. |
| 49 |  |  |  | тренировка | 2 | Взаимодействие игроков в нападении и защите. | с/зал | контр. упр. |
| 50 |  |  |  | тренировка | 2 | Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот. | с/зал | контр. упр. |
| 51 |  |  |  | тренировка | 2 | Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот. | с/зал | контр. упр. |
| 52 |  |  |  | тренировка | 2 | Развитие общей выносливости. | с/зал | контр. упр. |
| 53 |  |  |  | тренировка | 2 | Силовая подготовка. | с/зал | контр. упр. |
| 54 |  |  |  | тренировка | 2 | Игры внутригрупповые, межгрупповые. | с/зал | игра |
| 55 |  |  |  | тренировка | 2 | Ведение мяча справа и слева. | с/зал | контр. упр. |
| 56 |  |  |  | тренировка | 2 | Ведение мяча справа и слева. | с/зал | контр. упр. |
| 57 |  |  |  | тренировка | 2 | Игры внутригрупповые, межгрупповые. | с/зал | контр. упр. |
| 58 |  |  |  | тренировка | 2 | Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот. | с/зал | контр. упр. |
| 59 |  |  |  | тренировка | 2 | Игры внутригрупповые, межгрупповые. | с/зал | контр. упр. |
| 60 |  |  |  | тренировка | 2 | Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот. | с/зал | контр. упр. |
| 61 |  |  |  | тренировка | 2 | Совершенствование техники нападения. | с/зал | контр. упр. |
| 62 |  |  |  | тренировка | 2 | Совершенствование техники нападения. | с/зал | контр. упр. |
| 63 |  |  |  | беседа | 2 | Правила игры. Судейство. | с/зал | тесты, опрос |
| 64 |  |  |  | тренировка | 2 | Соревнования. | с/зал | Соревнования, судейство |
| 65 |  |  |  | тренировка | 2 | Соревнования | с/зал | Соревнования, судейство |
| 66 |  |  |  | тренировка | 2 | Соревнования | с/зал | Соревнования, судейство |
| 67 |  |  |  | тренировка | 2 | Соревнования | с/зал | Соревнования, судейство |
| 68 |  |  |  | тренировка | 2 | Соревнования | с/зал | Соревнования, судейство |
|  |  |  |  | **Всего:** | **136** |  |  |  |

**Приложение 2**

**№1 Тема урока: «Техническая подготовка»**

**Цель занятия:**Совершенствование техники передачи мяча в баскетболе

**Задачи тренировки**:

*Образовательные:*

1. Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте и в движении
2. Развитие физических качеств баскетболистов

*Оздоровительные:*

1. Способствовать профилактики нарушения осанки обучающихся
2. Улучшение физической подготовленности баскетболистов

*Воспитательные:*

1. Воспитывать способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке

Тип занятия: обучающий

Используемые технологии: игровые, здоровье сберегающие

Дата проведения:

Продолжительность: 90 мин

Место проведения: спортивный зал школы

Методы обучения: словесный (объяснение), наглядный (показ)

Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи, стойки, свисток, секундомер

Ход занятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания**  **(кол-во занимающихся)** |
| ***I. Подготовительная фаза* (20 мин)** | | |
| **1. Организационный момент:**   * Построение в одну шеренгу * Приветствие * Сообщение задач урока * Мотивация к предстоящей работе | До 2 мин | Коротко, чётко, ясно.  Познакомить занимающихся с задачами. Настроить на разнообразную и интересную работу.  (18 человек) |
| **2.** Разновидности ходьбы (на носках, на пятках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок) | До 2 мин | В колонну по одному, дистанция – 2 шага.Следить за осанкой.  (18 человек) |
| **3.** Разновидности бега (обычный, с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, приставными шагами правым и левым боками, с выносом прямых ног вперед, скрестным шагом правым и левым боком, спиной вперед, змейкой по линиям зала со сменой направления). | До 5 мин | Не мешать друг другу. Следить за правильным выполнением упражнений. Смотреть через плечо.  (18 человек) |
| **5.** Упражнения на восстановление дыхания | До 30 с | Поднимание и опускание рук в согласовании со вдохом и выдохом.  (18 человек) |
| **6.ОРУ в движении по кругу:**  **1)**И.п. – руки внизу.  1.Руки вперед.  2.Руки вверх.  3.Руки в стороны.  4.И.п.  **2)**И.п.- кисти рук на плечах.  1.На счёт 1-4 вращение рук вперёд.  2.На счёт 5-8 вращение рук назад.  **3)**И.п.- кисти рук перед грудью.  1.На счёт 1-2 рывки руками перед грудью.  2.На счёт 3-4 разведение рук в стороны.  **4)**И.п.- правая рука вверху, левая внизу.  1.На счёт 1-2 рывки руками (правая вверху).  2.На счёт 3-4 рывки руками (левая вверху).  **5)**И.п.- руки прямые вперёд.  1.На счёт 1-2 рывки со скрещиванием рук(правая сверху).  2.На счёт 3-4 рывки (левая сверху).  **6)**И.п.- руки прямые вперёд.  1.На счёт 1-достать носком правой ноги кисть левой руки.  2.На счёт 2-достать носком левой ноги кисть правой руки.  **7)**И.п.-руки внизу.  1.На счёт 1-выпад правой ногой с поворотом туловища вправо.  2.На счёт 2-выпад левой ногой с поворотом туловища влево.  **8)**И.п.- руки внизу.  1.На счёт 1-правая нога шаг вперёд, наклон к правой ноге.  2.На счёт 2-левая нога шаг вперёд, наклон туловища к левой ноге. | До 8 мин  6 раз  6 раз  8 раз  8 раз  8 раз  6 раз  4 раза  4 раза | движение по боковым и лицевым линиям б/б площадки.  - подтянуться на носках  - делать глубокие вращения  - рывки делаем энергичнее  - рывки делаем сильнее, прорабатывая мышцы  - упражнение типа «ножницы»  - ноги прямые не сгибать  - делать глубокие выпады и сильнее закручивать туловище  - наклоны делать глубже, касаясь кистями рук носки ног  (18 человек) |
| ***II. Основная фаза* (65 мин)** | | |
| ***1. Разминка: упражнения на владение мячом в движении:***  А) передача правой и одной левой рукой с перекрестным шагом;  Б) передача двумя руками от груди; при ловле обязательное движение к мячу | До 10 мин  До 5 мин  До 5 мин | У каждого обучающегося одной команды по мячу  - дистанция 2 шага  - при передаче одной рукой завершать сопровождение мяча передающей рукой  - следить за правильным выполнением упражнений  (2 команды по 9 человек) |
| **2.** Подбросить мяч; остановиться и поймать мяч, передача мяча тренеру одной рукой от плеча; отвлекающее движение перед получением мяча; получение мяча; проход; бросок | До 10 мин | - передача должна быть достаточно сильной и быстрой  - следить за правильным выполнением упражнений  (18 человек) |
| **3.** Передача одной рукой от плеча с шагом ноги вперед; передача двумя руками от груди в движении и проход после получения мяча | До 10 мин | - следить за правильным выполнением упражнений  - перемещение игрока после передачи и движение к мячу перед получением мяча обязательны  (2 команды по 9 человек) |
| ***4. Игра 1x1, перемещения в защите. Смена защитника и нападающего по сигналу тренера:***  А) без мяча; Б) с мячом | До 15 мин | - остановка прыжком должна выполняться с полным сохранением равновесия  (18 человек) |
| 5. Ситуация быстрого прорыва 2x1 | До 15 мин | - следить за правильным выполнением упражнений  (18 человек) |
| ***6. Игра «Баскетбол без ведения на половине площадки соперника»***  Две команды играют по правилам баскетбола, исключая ведение мяча на половине площадки соперника. | До 5 мин | - следует показывать партнеру  руками место, наиболее удобное для приема мяча  (2 команды по 9 человек) |
| ***III. Заключительная фаза*(5 мин)** | | |
| 1. Построение в колонну по одному | До 3 мин | (18 человек) |
| 2. Ходьба с упражнениями для восстановления дыхания | Поднимание и опускание рук в согласовании со вдохом и выдохом.  (18 человек) |
| 3. Подведение итогов | До 2 мин | Обратить внимание на удачные моменты тренировки, проанализировать отрицательные стороны, разобрать ошибки. Отметить каждого занимающегося. |
| 4. Организованный выход с места занятий |

**Приложение 3**

**Инструкторская и судейская практика.**

В течении всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

*По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:*

* Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
* Составить конспект и провести разминку в группе.
* Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
* Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
* Составить конспект урока и провести занятие с командой в общеобразовательной школе.
* Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
* Руководить командой класса на соревнованиях.

*Для получения звания судьи по спорту, каждый обучающийся должен*

*освоить следующие навыки и умения:*

* Составить положение о проведении первенства школы по баскетболу.
* Вести протоколы игр.
* Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером.
* Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
* Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле

и в составе секретариата.

* Судить игры в качестве судьи в поле.

На этапе углубленной специализации надо организовать специальный семинар по подготовке судей и тренеров-общественников. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Звание судьи присваивается на основании приказа или постановления по учреждению.

**Приложение 4**

**Система контроля и зачетные требования.**

**Контроль в процессе подготовки.**

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки.

*Цель:*

* Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся**,** овладения ими технических игровых действий и приёмов.

*Задачи:*

* Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся за учебный год.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

* Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
* Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
* Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, а так же технической и теоретической подготовке.

*Время и сроки проведения испытаний:*

* Переводные контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся сдают с 1 по 31 мая текущего года, промежуточная аттестация проводится на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

*Программа контрольно-переводных испытаний:*

* Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, СФП и ОФП и тестовых заданий по теории.

**Приложение 5**

**Тестовые задания для теоретического экзамена**

**Вопросы для экзамена по теоретической подготовке**

**Возраст 11-14 лет.**

**1. Где впервые проводились современные Олимпийские игры?**

а) во Франции б) в Греции в) в Англии

**2. Назовите цели олимпийского движения**

А) развитие физических качеств, объединение молодежи, создание мирового движения доброй воли и сплоченного мира б) развитие экономики стран

в) пропаганда здорового образа жизни

3. **16. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?**

А) тяжелую атлетику б) гимнастику в) легкую атлетику

**4. Как называют бегуна на средние дистанции?**

А) спринтер б) стайер в) марафонец

**5. В каком виде спорта используется овальный мяч?**

А) водное поло б) регби в) мотобол

**6.К какому виду спорта относится термин «баттерфляй»?**

А) борьба б) русская лапта в) плавание

**7. Как называется хоккейный клуб г. Омска?**

А) «Вымпел» б) «Авангард» в) «Спартак»

**8. Какой спортивный инвентарь необходим для игры в русскую лапту?**

А) ракетка и мяч б) ракетка и волан в) бита и мяч

**9. Признаки утомления у спортсменов:**

А) покраснение лица, отдышка, обильное потоотделение, сердцебиение

б) кашель, слезоточивость, головокружение

**10. Что такое допинг контроль?**

А) проверка спортсменов на применение запрещенных лекарственных средств и методов стимуляции работоспособности б) проверка спортсменов на никотиновую зависимость

**11. Что измеряет пульсометрия?**

А) артериальное давление б) частоту сердечных сокращений в) частоту дыхания

**12. Что такое профилактика заболеваний?**

А) лечение заболевания б) симптомы заболевания в) предупреждение заболевания

**13. Здоровый образ жизни подразумевает:**

А) обильное употребление пищи, отдых, сон, развлечения б) режим труда и отдыха, занятия спортом, закаливание, рациональный режим сна и питания, отказ от вредных привычек

**14. Для чего спортсмену необходимо вести дневник самоконтроля?**

А) чтобы фиксировать интересные спортивные события б) чтобы фиксировать свое самочувствие, показатели своего физического развития, объем выполненной нагрузки в) чтобы записывать домашние задания тренера

**15. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?**

А) смазать вазелином, приложить холод, сделать тугую повязку б) приложить тепло, растереть

**16. Что необходимо делать для оказания первой помощи при отморожении конечностей?**

А) наложить повязку, дать горячее питье б) отогревать конечности осторожным растиранием, массажем, либо в теплой воде

**17. Что такое физическая культура?**

А) урок физической культуры б) часть общей культуры общества в) процесс физического совершенствования человека

**18. Что означает понятие рациональное питание?**

А) правила поведения при приеме пищи б) правильное распределение объема пищи в течении дня

**19. В каком виде спорта был Чемпионом мира Анатолий Карпов?**

А) в лыжных гонкам б) в шахматах в) в легкой атлетике

**20. Назовите символ Олимпиады 1980 года в Москве**

А) белый чебурашка б) бурый мишка в) серый заяц

**Вопросы для экзамена по теоретической подготовке.**

**Возраст 15-18 лет.**

**1. Одной из сторон человеческой культуры, специфика которой заключается в оптимизации природных свойств человека, является:**

А) физическое развитие б) физическая культура в) физическое воспитание

**2. Физическими упражнениями называются:**

А) двигательные действия, с помощью которых развиваются физические качества б) двигательные действия дозируемые по величине нагрузки и продолжительности выполнения в) двигательные действия, укрепляющие здоровье

**3. Кто был Чемпионом Олимпийских игр 776 года н.э.?**

А) Геракл б) Короибос в) Зевс

**4. Кто такие элланодики?**

А) победители Олимпиад б) судьи и распорядители древних Олимпийских игр в) жители Эллады

**5. В каком году был создан МОК? (Международный олимпийский комитет)**

А) в 1885г. б) в 1890г. в) в 1894г.

**6. В каком виде спорта стал Олимпийским Чемпионом омский спортсмен Алексей Тищенко?**

А) борьба б) тяжелая атлетика в) бокс

**7. Как называется свод законов олимпийского движения?**

А) Конституция б) Хартия в) Устав

**8. Что не относится к физическим качествам?**

А) быстрота б) гибкость в) вес г) сила д) выносливость

**9. Что способствует развитию общей выносливости.**

А) физическая нагрузка максимальной интенсивности за короткий промежуток времени

б) физическая нагрузка умеренной интенсивности продолжительное время

**10. В каком виде спорта Александр Карелин стал Олимпийским чемпионом?**

А) бокс б) плавание в) борьба г) гимнастика

**11. Профилактика нарушения осанки осуществляется с помощью:**

А) скоростно-силовых упражнений б) упражнений на гибкость в) силовых упражнений

**12. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, т.к.:**

А) позволяет избежать стрессовых ситуаций б) обеспечивает ритмичность работы организма в) позволяет правильно планировать дела в течении дня

**13. Физическая подготовленность характеризуется:**

А) высокой устойчивостью организма к заболеваниям и воздействию неблагоприятных факторов внешней среды б) хорошим развитием функциональных систем организма в) уровню работоспособности и запасом двигательных умений и навыков

**14. Этапы закаливания водой:**

А) обтирание, обливание душ, купание б) обливание, обтирание, купание в) душ, обтирание, обливание, купание

**15. Питательные вещества, необходимые организму для жизнедеятельности и занятий спортом:**

А) белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли, вода

Б) белки, жиры, углеводы, вода в) белки, жиры, углеводы, витамины, вода

**16. Что является основными составляющими здорового образа жизни?**

А) рациональное использование свободного времени, организация сна, режим питания, контроль врачей б) режим учебы и отдыха, организация сна и двигательной активности, режим питания, выполнение норм гигиены, закаливание, отказ от вредных привычек в) режим труда и отдыха, режим сна, занятия спортом, полноценное питание

**17. Цель разминки при занятиях спортом:**

А) обеспечить физическую подготовку организма к предстоящим двигательным действиям б) обеспечить психологическую подготовку к предстоящим двигательным действиям в) обеспечить функциональную подготовку организма к предстоящим двигательным действиям, вовлекая в работу все мышечные группы и связки

18. **Назовите показатель пульса в покое у здорового нетренированного человека в одну минуту.**

А) 60-80 ударов б) 80-100 ударов в) 100-120 ударов

**19. Упражнения на развитие гибкости выполняются:**

А) до появления утомления б) до увеличения амплитуды движения в) до появления болевых ощущений

20**. Что необходимо делать для оказания первой помощи при ранах?**

А) наложить давящую повязку, дать обезболивающее, вызвать врача б) промыть рану, обработать дезинфицирующим средством, наложить стерильную повязку, вызвать врача

**Вопросы по теории вида спорта (БАСКЕТБОЛ) для экзамена по теоретической подготовке**

**11-14 лет**

**21. Официальные размеры баскетбольной игровой площадки?**

А) 28\*15 б) 16\*12 в) 26\*14

**22. В каком году появилась игра баскетбол?**

А) в 1981г. б) в 1891г. в) в 1899г.

**23. Сколько персональных замечаний может получить игрок в течении матча?**

а) 3 б) 7 в) 5

**24. Какой по счету командный фол в игровом периоде наказывается пробитием штрафных бросков?**

А) 5 б) 4 в) 3

**25. Что означает термин «тайм-аут»?**

а) остановка игры б) мяч ушел в аут в) минутный перерыв

**VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**I. Нормативно-правовые документы**

1. Закон Республики Башкортостан "Об образовании в Республике Башкортостан" от 1 июля 2013 года №696-з

2. Конвенция ООН «О правах ребенка»

3. Конституция Российской Федерации

4. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена [распоряжением](http://base.garant.ru/70733280/) Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. N 1726-р

5. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ.

**II. Основной список**

1. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

2. Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

4. Учебник В.И.Лях «Физическая культура»

5. Е.А. Чернова «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов», К. Би, К. Нортон «Упражнения в баскетболе».

6. Поурочные разработки по физкультуре: 5 – 9 классы (в помощь школьному учителю)/Ковалько В.И. – М.: ВАКО, 2013.

7. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», №8, 2013, с.28-30

8. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе», №2, 2014, с.46-47

**III. Дополнительный список**

1. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

2. [Воронин И.Ю.: Организация и проведение соревнований по баскетболу. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011](http://2dip.ru/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/133524/)

3. Официальные правила баскетбола

4. Руководство для судей. Механика для двух судей.

**IV. Интернет-ресурсы**

[www.fiba.com](http://www.fiba.com/) - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола

[www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com/) - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола

[www.basket.ru](http://www.basket.ru/) - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола  
[www.pro100basket.ru](http://www.pro100basket.ru/) - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России

[www.mbl.su](http://www.mbl.su/) - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги

[www.cskabasket.com](http://www.cskabasket.com/) - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва

[www.vtb-league.com](http://www.vtb-league.com/)Вэб-сайт лиги ВТБ

[www.euroleague.net](http://www.euroleague.net/) - Вэб-сайт Евролиги