Управление образованием администрации

Красноармейского муниципального района

Муниципальное казенное учреждение дополнительного

образования «Дом детского творчества» с.Новопокровка

Красноармейского муниципального района Приморского края

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  РАССМОТРЕНОметодическим советомот « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.протокол № |  ПРИНЯТОна педагогическом советеот « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.протокол № | УТВЕРЖДАЮДиректор МКУ ДО «ДДТ» с.Новопокровка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А.РезниченкоПриказ № 30-одот «02» июня 2021г. |

«Движение Вверх»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет

Срок реализации: 2 года

Купряжкина Екатерина Евгеньевна,

педагог дополнительного образования

с.Вострецово

2021 год

## Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

## Пояснительная записка

 В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

 Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

 Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся.

 В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

 **Актуальность программы** - программа «Движение Вверх» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни. Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

 Направленность программы физкультурно-спортивная направленность.

Уровень освоения - базовый.

Отличительные особенности программы – это организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

 Адресат программы - обучающиеся в возрасте 8-17 лет. В секцию принимаются все желающие данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Объем и срок освоения программы – программа реализуется на 2 года.

Общий объем программы за 2 года - 432 часов.

1 год обучения – 216 час.

2 год обучения – 216 час.

Формы обучения – очное, на занятиях используются следующие формы обучения - командная, малыми группами, индивидуальная, беседа, показ, рассказ, показательные выступления.

Особенность организации образовательного процесса

Занятия по баскетболу проводятся в соответствии с утвержденным расписанием в помещении спортивного зала с соблюдением необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Режим, периодичность и продолжительность занятий

1 года обучения - 3 раза в неделю по 2 часа каждое с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут).

2 года обучения – 3 раза в неделю по 2 часа каждое с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут).

1.2 Цель и задачи программы

 Цель программы: физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

 Предмет деятельности 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах

Задачи программы:

Воспитательные:

1. воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.

2. воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время

3. формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

1. повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта

2. совершенствовать навыки и умения игры

3. развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма

Обучающие:

1. формировать знания и умения в области физической культуры и спорта

2. обучить технике и тактике двигательных действий

1.3 Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование раздела | Количество часов |
| Всего | теория | Практика | Формы контроля |
| 1. | Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях | 4 | 1,5 | 0,5 | Наблюдение, анализ деятельности |
| 2. | История развития баскетбола в России.   | 2 | 2 | - | Собеседование, устный опрос |
| 3. | Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня. | 4 | 2 | - | Собеседование, устный опрос |
| 4. | Врачебный контроль и самоконтроль | 4 | 3 | 1 | Собеседование, устный опрос |
| 5. | Правила соревнований. Спортивная терминология. | 4 | 2 | - | Собеседование, устный опрос |
| 6. | Общая физическая подготовка | 46 | 1 | 19 | Эстафеты, игры, выполнение контрольных нормативов |
| 7. | Специальная физическая подготовка | 60 | 2 | 24 | Эстафеты, игры, выполнение контрольных нормативов |
| 8. | Техническая подготовка | 48 | 4 | 41 | Наблюдение, анализ деятельности |
| 9. | Тактическая подготовка | 36 | 6 | 27 | Наблюдение, анализ деятельности |
| 10. | Контрольные игры и соревнования | 4 | 0,5 | 3,5 | Наблюдение, сдача контрольных нормативов |
| 11. | Аттестация | 4 | 2 | 2 | Собеседование, сдача контрольных нормативов |
|                                                                   Итого: | 216 | 26 | 118 |  |

Содержание учебного плана 1 года обучения

1. Раздел: Знакомство с объединением
	1. Тема: Введение в программу. Инструкция по технике безопасности

 *Теория:* Введение в образовательную программу. Знакомство с кружком, планом его работы. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

1. Раздел: Теоретическая подготовка
	1. Тема: История развития баскетбола в России.

 *Теория:* Краткие исторические сведения об истории баскетбола, как вида спорта. Пути развития современного баскетбола.

* 1. Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим и питание

 *Теория:* Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим.

* 1. Врачебный контроль и самоконтроль

Самоконтроль - существенное дополнение врачебного контроля.

Проводится самими занимающимися. Самоконтроль позволяет своевременно установить наличие тех или иных отклонений, в состоянии здоровья занимающихся, принять необходимые меры по их устранению.

* 1. **Тема: Правила соревнований. Спортивная терминология.**

 *Теория:* Правила соревнований по баскетболу. Разрешенные и запрещенные приёмы.

* 1. Тема: Общая и специальная физическая подготовка

 *Теория:* Что такое «ОФП» и «СФП»? Роль «ОФП» и «СФП» в тренировочном процессе.

1. Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)
	1. Тема: Общеразвивающие упражнения

 *Практика:* процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, силовой выносливости, концентрации внимания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, в движении и на месте (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах и тренажёрах.

1. Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)
	1. Тема: Гибкость

 *Практика:* Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Упражнения для мышц шеи и туловища. Удары. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для развития мышц ног и таза. Повторение изученных попаданий в кольцо.

* 1. Тема: Координация движений

 *Практика:* При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Тема: Выносливость

 *Практика:* Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, ведение мяча на скорость, в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий. Упражнения со скакалкой.

* 1. Тема: Скорость

 *Практика:* Выполнение упражнений с мячом на скорость, приемов, выполнение технического приема передачи мяча, но заранее известное действие партнера, Отработка ударов мяча.

* 1. Тема: Сила

 *Практика:* Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией. Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Упражнения в висах и упорах. Повторение изученных комбинаций с мячом.

1. Раздел: Тактико-техническая подготовка
	1. Тема: Основные базовые технические в баскетболе

*Практика:*

1. Ведение:
* Перевод мяча перед собой
* Повороты при ведении мяча
* Перевод мяча за спиной
* Перевод мяча между ног
1. Бросок
* Штрафной бросок
* Бросок в прыжке
* Броски с близкой дистанции
* Броски крюком
* Силовой бросок (бросок с движением на корзину, который повышает процент попаданий, заставляет защитников нарушать правила)
* Бросок одной рукой снизу
* Броски в движении (в два шага, в один шаг...)
1. Передачи
* Передача за спиной
* Передача двумя руками от головы
* Передача одной рукой над плечом убегающему игроку
* Передача двумя руками от груди
* Передача правой (левой) рукой от плеча
* Передача двумя руками об пол
* Передача правой (левой) рукой об пол
* Передача за спиной об пол
* Передача после вышагивания или скрестного шага
* Длинная сильная передача в два шага двумя руками
	1. Тема: Обучение основам тактических действий в нападении

 *Практика:* Работа по правилам соревнования. Спортивная терминология. Тренировочные занятия. Обучение основам тактических действий в нападении.

1. Раздел: Выполнение контрольных нормативов
	1. Тема: Зачет базовой техники баскетбола

 *Практика:* Контрольное тестирование выявление результатов освоения техники выполнения заложенной в программе. Учебно-тренировочный процесс с заданиями.

1. Раздел: Контрольные соревнования
	1. Тема: Соревнования внутри секции

 *Практика:* Принять участие в соревнованиях внутри секции. Подготовка к соревнованиям разного уровня.

**Учебный план 2 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы |  Количество часов | Форма аттестации/ контроля |
| всего | теория | практика |
| 1 | Знакомство с объединением | 2 | 2 | - |  |
| 1.1 | Введение в программу. Инструкция по технике безопасности | 1 | 1 | - | Беседа, опрос |
| 2 | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | - |  |
| 2.1 | Развитие баскетбола в РФ и за рубежом | 1 | 1 | - | беседа |
| 2.2 | Гигиенические знания и навыки. Режим и питание. | 1 | 1 | - | Беседа, опрос |
| 2.3 | Общая и специальная физическая подготовка | 1 | 1 | - | Беседа, устный опрос |
| 2.4 | Правила, организация и проведение соревнований | 1 | 1 | - | Беседа, устный опрос |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП) | 60 | - | 60 |  |
| 3.1 | Общеразвивающие упражнения | 10 | - | 10 | Практическое занятие. |
| 3.2 | Координация движений | 15 | - | 15 | Беседа, практическое занятие |
| 3.3 | Сила  | 10 | - | 10 | Практическое занятие |
| 3.4 | Скорость  | 9 | - | 9 | Практическое занятие |
| 3.5 | Выносливость  | 8 | - | 8 | Практическое занятие |
| 3.6 | Гибкость  | 8 | - | 8 | Практическое занятие |
| 4 | Специальная физическая подготовка (СФП) | 70 | - | 70 |  |
| 4.1 | Гибкость  | 20 | - | 20 | Устный опрос, практическое выполнение задания. |
| 4.2 | Координация движений | 20 | - | 20 | Устный опрос, практическое выполнение задания. |
| 4.3 | Выносливость  | 10 | - | 10 | Устный опрос, практическое выполнение задания. |
| 4.4 | Скорость  | 10 | - | 10 | Устный опрос, практическое выполнение задания. |
| 4.5 | Сила  | 10 | - | 10 | Устный опрос, практическое выполнение задания. |
| 5 | Тактико-техническая подготовка | 70 | - | 70 |  |
| 5.1 | Основные базовые приёмы в баскетболе  | 60 | - | 60 | Практическое занятие |
| 5.2 | Обучение основам тактических действий в нападении  | 10 | - | 10 | Беседа, практическое занятие. |
| 6 | Выполнение контрольных нормативов | 8 | - | 8 |  |
| 6.1 | Зачет базовой техники баскетбола | 4 | - | 4 | Выполнение зачетных упражнений. Контрольное тестирование. |
| 7 | Контрольные соревнования | 4 | - | 4 |  |
| 7.1 | Соревнования внутри секции | 2 | - | 2 | Выполнение нормативов техники Испытания в технике баскетбола |
|  |  ИТОГО | 216 | 4 | 212 |  |

Содержание учебного плана 2 года обучения

* 1. Раздел: Знакомство с объединением
	2. Тема: Введение в программу. Инструкция по технике безопасности

 *Теория:* Введение в образовательную программу. Знакомство с кружком, планом его работы. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

1. Раздел: Теоретическая подготовка
	1. Тема: Развитие баскетбола в РФ и за рубежом

 *Теория:* Краткие исторические сведения об истории баскетбола, как вида спорта. Пути развития современного баскетбола.

* 1. Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим и питание

 *Теория:* Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим.

* 1. Тема: Общая и специальная физическая подготовка

 *Теория:* Что такое «ОФП» и «СФП»? Роль «ОФП» и «СФП» в тренировочном процессе.

* 1. Тема: Правила, организация и проведения соревнований

 *Теория:* Правила соревнований по баскетболу. Разрешенные и запрещенные приёмы.

1. Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)
	1. Тема: Общеразвивающие упражнения

 *Практика:* процесс разностороннего воспитания физических способностей и повышения уровня общей работоспособности организма спортсмена. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, силовой выносливости, концентрации внимания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, в движении и на месте (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах и тренажёрах.

* 1. Тема: Координация движений

 *Практика:* На спортивной тренировке применяют две группы таких средств: - подводящие, способствующие освоению новых форм движений того или иного вида спорта; - развивающие, направленные непосредственно на воспитание координационных способностей, проявляющихся в конкретных видах спорта (например, в баскетболе специальные упражнения в затрудненных условиях; - ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.).

Тема: Сила

 *Практика:* Упражнения для мышц туловища и шеи – упражнения без предметов и в парах: лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимания ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гантелями. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами.

* 1. Тема: Скорость

 *Практика:* Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования «Полоса препятствий». Спортивные, подвижные игры.

* 1. Тема: Выносливость

 *Практика:* Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования «Полоса препятствий». Спортивные, подвижные игры.

* 1. Тема: Гибкость

 *Практика:* Кувырок вперед из упора, присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад. Махи ногами (вперед, назад, в сторону), наклоны вперед, выпады, перекаты с ноги на ногу, шпагат.

1. Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)
	1. Тема: Гибкость

 *Практика:* Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Упражнения для мышц шеи и туловища. Удары. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для развития мышц ног и таза. Повторение изученных попаданий в кольцо.

* 1. Тема: Координация движений

 *Практика:* При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Тема: Выносливость

 *Практика:* Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, ведение мяча на скорость, в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий. Упражнения со скакалкой.

* 1. Тема: Скорость

 *Практика:* Выполнение упражнений с мячом на скорость, приемов, выполнение технического приема передачи мяча, но заранее известное действие партнера, Отработка ударов мяча.

* 1. Тема: Сила

 *Практика:* Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией. Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Упражнения в висах и упорах. Повторение изученных комбинаций с мячом.

1. Раздел: Тактико-техническая подготовка
	1. Тема: Основные базовые технические в баскетболе

*Практика:*

1. Ведение:
* Перевод мяча перед собой
* Повороты при ведении мяча
* Перевод мяча за спиной
* Перевод мяча между ног
1. Бросок
* Штрафной бросок
* Бросок в прыжке
* Броски с близкой дистанции
* Броски крюком
* Силовой бросок (бросок с движением на корзину, который повышает процент попаданий, заставляет защитников нарушать правила)
* Бросок одной рукой снизу
* Броски в движении (в два шага, в один шаг...)
1. Передачи
* Передача за спиной
* Передача двумя руками от головы
* Передача одной рукой над плечом убегающему игроку
* Передача двумя руками от груди
* Передача правой (левой) рукой от плеча
* Передача двумя руками об пол
* Передача правой (левой) рукой об пол
* Передача за спиной об пол
* Передача после вышагивания или скрестного шага
* Длинная сильная передача в два шага двумя руками
	1. Тема: Обучение основам тактических действий в нападении

 *Практика:* Работа по правилам соревнования. Спортивная терминология. Тренировочные занятия. Обучение основам тактических действий в нападении.

1. Раздел: Выполнение контрольных нормативов
	1. Тема: Зачет базовой техники баскетбола

 *Практика:* Контрольное тестирование выявление результатов освоения техники выполнения заложенной в программе. Учебно-тренировочный процесс с заданиями.

1. Раздел: Контрольные соревнования
	1. Тема: Соревнования внутри секции

 *Практика:* Принять участие в соревнованиях внутри секции. Подготовка к соревнованиям разного уровня.

1.4 Планируемы результаты

**Личностные результаты:**

**-** активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

**Метапредметные результаты:**

**-** бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержаниям;

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.

**Предметные результаты:**

**-** в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Использовать подвижные игры с элементами баскетбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- демонстрировать жесты баскетбола судьи;

- проводить судейство по баскетболу.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

## 2.1 Условия реализации программы

 1.Материально-техническое обеспечение

- Спортивная площадка

- Спортивный зал

- Щиты с кольцами – 2 шт.

- Жгуты и экспандеры – 1 шт.

- Секундомер – 1шт.

- Гимнастические скамейки – 4 шт.

- Гимнастические маты – 15 шт.

- Скакалки — 20 шт.

- Мячи набивные различной массы – 5 шт.

- Гантели, гири различной массы – 2 шт.

- Мячи баскетбольные – 15 шт.

- Насос ручной -1шт.

- Рулетка – 1 шт.

- Баскетбольные мячи 10 шт.

- Обручи гимнастические -10 шт.

- Конусы малые – 10 шт.

- Баскетбольная форма 20 шт.

- Свисток-1 шт.

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение**:

– 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.

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Предварительная диагностика - проводится в сентябре или октябре в виде наблюдения. Выявить уровень технического и тактического развития, личностных качеств ребёнок для корректировки плана работы, правильного распределения учебной нагрузки.

Промежуточная диагностика - проводится в декабре или январе в виде беседы, практического задания. На данном этапе педагог может выявить затруднения у детей при освоении техник развития в элементах баскетбола.

Итоговая диагностика – проводится в мае, выявляется в результате анализа итоговых заданий.

Форма оценки: сформирован, частично сформирован, не сформирован.

Методика определения результата: Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

- метод повтора упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

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

Форма фиксации результата: в процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

-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.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др. - Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

## 2.3 Методические материалы

**Виды занятий, применяемых в ходе реализации программы**

В тренировочном процессе применяются дифференцированные задания исходя из уровня подготовленности учащихся. Карточки позволяют лучше варьировать нагрузку, развивают такие качества как самостоятельность, повышают активность учащихся.

Подбираются упражнения с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. Для повышения интереса занимающихся к упражнениям с мячами и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в тренировочном процессе применяем разнообразные способы проведения этих упражнений: раздельный, поточным. А также применяем следующие методы: повторный, интервальный, игровой, соревновательный.

Упражнения с различными мячами динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательных реакций, требует проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биомеханической рациональности. Они эффективно влияют на развитие у детей младшего школьного возраста как психических процессов (внимания, восприятия, памяти, мышления, воображения), так и физиологических (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ).

Упражнения с мячами я использую в качестве общеразвивающие, подготовительных и специальных упражнений в оздоровительной физической культуре, в физическом воспитании детей младшего школьного возраста, а также в учебно-тренировочных занятиях. При проведении занятий с использованием мячей необходимо придерживаться следующих методических положений:

1. Включать в занятия упражнения, наиболее соответствующие решению задач физического воспитания занимающихся (общеобразовательных, оздоровительных, воспитательных) с учетом их возраста, пола и физической подготовленности.
2. Соблюдать при подборе и применении упражнений чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, т.е. очередность выполнения упражнений должна быть такой, при которой в определенной последовательности происходит смена участвующих в работе мышечных групп, например, «руки- туловище- ноги» или «руки- ноги- туловище».
3. Подбирать упражнения с учетом их локального влияния на развитие отдельных групп мышц или определенных физических качеств. Воздействую на отстающие группы мышц в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся и уровнем их физического развития.
4. Применять упражнения с мячами по правилу «прогрессирования» в виде нарастания нагрузки за счет увеличения амплитуды и скорости движений, количества повторений.
5. Обеспечивать по возможности равномерную нагрузку на сердечно- сосудистую и дыхательную системы.

При проведении занятий с мячами физическая нагрузка регулируется за счет изменения следующих факторов:

* числа повторений (в комплексе, в занятии);
* сложности и трудности упражнений;
* продолжительности упражнений;
* темпа (интенсивности) выполнения упражнений;
* интервалов отдыха между упражнениями (сокращение пауз для отдыха увеличивает нагрузку);
* характер отдыха (пассивный, активный);
* исходных положений перед выполнением упражнений (одного и того же упражнение, выполняемое из разных исходных положений, по- разному влияет на величину нагрузки).

При проведении упражнений в бросках и ловле мячей необходимо сначала научить занимающихся правильно ловить мяч, так как неумение принять летящий мяч может привести к травмам (повреждениям пальцев, ушибам и т.п.). Поэтому сначала следует применять индивидуальные бросковые упражнения с мячом и только после этого – в парах, постепенно увеличивая расстояние между партнерами, сложность заданий.

Для повышения интереса занимающихся для более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач в тренировочном процессе в основном применяются разные способы проведения этих упражнений, потому что более приемлемый для детей младшего школьного возраста.

**Раздельный способ** проведения упражнений характеризуется тем, что после выполнения каждого упражнения делается пауза. Упражнения с мячами выполняют: 1) после предварительного показа и объяснения преподавателем; 2) одновременно с показом и объяснением преподавателем; 3) только по показу преподавателем.

**Поточный способ**проведения упражнений заключается в том, что весь комплекс упражнений с мячами выполняется непрерывно, без остановок. Этот способ применяется на занятиях с достаточно подготовленными учащимися. Упражнения при поточном способе должны быть простыми и хорошо знакомыми занимающимся. При подборе упражнений необходимо продумать логический переход от одного упражнения к другому, чтобы конечное положение одного упражнения являлось исходным для последующего. Упражнения поточным способом можно проводить только по показу. В этом случае занимающиеся выполняют новое упражнение одновременно с преподавателем.

А также на своих занятиях я использую следующие **методы**:

1. **Повторный метод**– заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение бросков мяча с одного и того же места определенным способом).
2. **Интервальный метод -**предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями.
3. **Игровой метод –**характеризуется постоянным или внезапным изменением игровых ситуаций при наличии определенного сюжета и конечной цели. Он может использоваться для избирательного воздействия на отдельные физические способности занимающихся и комплексного совершенствования их двигательной активности.
4. **Соревновательный метод –**это специально организованные состязания с использование мячей, в которых создаются условия для индивидуальной и командной борьбы. Этот метод может применяться при воспитании физических качеств, совершенствовании технических приемов, для стимулирования интереса и активизации занимающихся. При использовании этого метода у занимающихся происходят самые высокие сдвиги в деятельности систем и функций организма.

## 2.4 Календарный учебный график

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы образовательного процесса | 1 год | 2 год |
| Продолжительность учебного года, неделя | 36 | 36 |
| Количество учебных дней | 108 | 108 |
| Продолжительность учебных периодов | 1 полугодие | 01.09.2021-31.123.2021 | 01.09.2021-31.123.2021 |
| 2 полугодие | 12.01.2022-31.05.2022 | 12.01.2022-31.05.2022 |
| Возраст детей, лет | 8-17 | 8-17 |
| Продолжительность занятия, час | 2 | 2 |
| Режим занятия | 3 раза/нед | 3 раза/нед |
| Годовая учебная нагрузка, час | 216 | 216 |

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление | Название мероприятия | Дата | Объединения/ кол-во уч-ков |
|  Сентябрь |  |  |
| 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Игровая программа «Мы вместе» | 10.09.21г. | все группы |
| 2 | Художественно-экологическое воспитание | Конкурс рисунков «Да здравствует тигр!» | 17.09.21г. | все группы |
| 3 | Художественно-спортивное воспитание | Конкурсы рисунков ко дню матери. «Мама, Папа, Я- СПОРТИВНАЯ СЕМЬЯ» | 22.09.21г. | Все группы |
|  |  | Октябрь |
| 11 | Нравственное воспитание | «Старость нужно уважать» (встреча с сельской библиотекой) | 1.10.21г. | все группы |
| 22 | Работа с родителями | Родительское собрание «Природа и мы» | 6.10.21г. | все группы |
| 33 | Краеведение | Дистанционный фото-конкурс «И это всё мое Приморье» (ко Дню рождения Приморского края) | 15.10.21г. | все группы |
| 44 | Правовое воспитание | «Когда в лесу беда» (Встреча с работниками МЧС по профилактике лесных пожаров) | 22.10.21г. | все группы |
| Ноябрь  |
| 11 | Нравственно-правовое воспитание | «Дружба без границ» (игровая программа с сельской библиотекой, посвящённая Дню единства) | 3.11.21г. | все группы |
| 22 | Трудовая деятельность | «Кто, если не мы?» (КТД) | 15.11.21г. | все группы |
| 33 | Работа с родителями | Конкурс-селфи «Мама и я» | 22.11.21г. | все группы |
| 44 | Эколого-краеведческое воспитание | «Скажем мусору «Нет!»  | 27.11.21г. | все группы |
| Декабрь |
| 11 | Спортивно-оздоровительная деятельность | «Зимние забавы» (игры на свежем воздухе» | 3.12.21г. | все группы |
| 22 | Эколого-краеведческое воспитание  | Акция «Елочная кампания» | 10.12.21г. | все группы |
| 33 | Работа с родителями | Родительское собрание «Чудеса живой природы» | 17.12.21г. | все группы |
| 44 | Художественно-эстетическое воспитание | Праздник «Новогодние встречи» | 21.12.21г. | все группы |
| Январь |
| 1 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Праздник «Мы выбираем здоровый образ жизни»  | 14.01.22г. | все группы |
| 2 | Правовое воспитание | «Имеем право знать» (встреча с библиотекарем) | 21.01.22г. | все группы |
| Февраль |
| 11 | Военно-патриотическое воспитание | «Никто не забыт, ничто не забыто»  | 4.02.22г. | все группы |
| 22 | Нравственное воспитание | Конкурсная программа «С любовью в сердце» (конкурсная программа) | 9.02.22г. | все группы |
| 33 | Спортивно-оздоровительная деятельность | Конкурс листовок «Я здоров, а вы?» | 25.02.22г. | все группы |
| Март |
| 11 | Трудовая деятельность | Конкурс поделок из бросового материала «Кошки – пушистики» | 4.03.22г. | все группы |
| 22 | Художественно-краеведческое воспитание | Праздник «Собирайся, детвора, масленица к нам пришла» (театрализованное | 11.03.22г. | все группы |
| 33 | Художественное-эстетическое воспитание  | Викторина «Сказки нашего детства»  | 18.03.22г. | все группы |
| Апрель |
| 11 | Нравственное воспитание  | Праздник «Давай творить лишь добрые дела» | 6.04.22г. | все группы |
| 12 | Экологическое воспитание | Конкурс плакатов «Чистая планета» | 8.04.22г. | все группы |
| 33 | Профориентационная деятельность  | Час общения «Все работы хороши, выбирай на вкус» | 15.04.22г. | все группы |
| 44 | Эколого-краеведческое воспитание | Экологический киносеанс «Земля - наш дом» | 22.04.22г. | все группы |
| Май |
| 11 | Военно-патриотическое воспитание | Акция «Белый журавлик» (ко Дню Победы) | 6.05.22г. | все группы |
| 22 | Спортивно-оздоровительная деятельность | «Оставайся на линии жизни» (встреча с врачом) | 13.05.22г. | все группы |
| 33 | Работа с родителями  | Итоговое родительское собрание «Воспитательное значение экологической культуры родителей на формирование экологического сознания детей школьного возраста» | 18.05.22г. | все группы |
| 44 | Экологическое воспитание | Экологический десант «Бой с мусором» | 20.05.22г. | все группы |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гомельский  А. Я. Секреты мастерства.- М.: Фи С, 2012.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 2009.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 2010.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:2009.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 2010-2011.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М., ООО «Астрель», 2003.
7. 22.Штода Л.З. Методы оценки уровня физического развития детей и подростков. – Курган, 2001.
8. 23.Уроки физкультурв в начальной школе: 1-4 классы. Пособие для учителя физкультуры / Г.Ю. Фокин.-М.: Школьная Пресса, 2003г.
9. 24.Физическая культура в начальных классах.-М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.-176с.

|  |
| --- |
| **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ** |
|

|  |  |
| --- | --- |
| logo.png | **ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА НЕ ПОДТВЕРЖДЕНА.ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.** |

 |
| **ПОДПИСЬ**  |
|

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Общий статус подписи:  | Подписи математически корректны, но нет полного доверия к одному или нескольким сертификатам подписи |
| Сертификат:  | 03E3DB82010AAE818745112B7B8DE9D492 |
| Владелец:  | МКУ ДО "ДДТ" С.НОВОПОКРОВКА, Резниченко, Ольга Александровна, RU, 25 Приморский край, Новопокровка, УЛ СОВЕТСКАЯ, ЗД 72, МКУ ДО "ДДТ" С.НОВОПОКРОВКА, Директор, 1022540639604, 05008199735, 251700375607, adm.uo.akmr@yandex.ru, 2517005930-251701001-005008199735, 2517005930 |
| Издатель:  | АО "ПФ "СКБ КОНТУР", АО "ПФ "СКБ КОНТУР", Удостоверяющий центр, улица Народной воли, строение 19А, Екатеринбург, 66 Свердловская область, RU, 006663003127, 1026605606620, ca@skbkontur.ru |
| Срок действия:  | Действителен с: 27.12.2021 09:23:31 UTC+10Действителен до: 27.12.2022 09:18:30 UTC+10 |
| Дата и время создания ЭП:  | 28.12.2021 10:24:36 UTC+10 |

 |