

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Принята на заседании
методического совета
от «30» августа 2024 года
Протокол № 1

Утверждаю:
директор ГБУ КО ПОО ТК
Л.Н. Пуйдокене
«30» августа 2024 г.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Баскетбол»**

**Возраст обучающихся: 15 – 23 лет
Срок реализации: 10 месяцев**

Автор – составитель:
Богданова Юлия Вадимовна,
педагог - организатор

Советск, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно – спортивную направленность и предназначена для базового изучения раздела «Баскетбол». Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие обучающихся.

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как имеет оздоровительный эффект, благотворительно воздействует на все системы организма обучающихся.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляется здоровье.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для обучающихся в возрасте 15 – 23 лет.

Срок освоения программы – 10 месяцев.

На полное освоение программы требуется 182,5 часа.

Форма обучения – очная.

Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся. Для комплектации групп по Программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний. В группах осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники баскетбола. Группа комплектуется в составе не менее 15 человек.

Программа предусматривает следующие *формы* учебной деятельности учащихся:

- фронтальная (предусматривает подачу материала группе. Руководитель секции, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного материала для его закрепления и совершенствования);

- индивидуальная (предполагает работу с наиболее способными детьми, а также индивидуальную отработку отдельных элементов с отстающими);

- групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

В процессе обучения используются следующие *методы*:

- словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

- практические методы: упражнения, игры, соревнования, круговая тренировка. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у

обучающихся образовались некоторые навыки игры. Метод игровой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Общее количество часов в год – 182,5 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2,5 и 2 академических часа. При реализации Программы возможна дистанционная форма обучения. Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности обучающихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Цели и задачи Программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством освоения игры в баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- содействовать улучшению физического развития обучающихся;
- содействовать приобретению разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений баскетбола;
- способствовать овладению специальными знаниями, умениями и навыками и их последующему совершенствованию;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств в процессе занятий;
- подготовка и участие в соревнованиях.

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения, предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой, физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе спортивной секции создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности.

Планируемые результаты

К концу обучения обучающиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения специальной физической подготовки;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игре в баскетбол;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни.

После прохождения данной программы обучающиеся должны

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);

-возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

-быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении-уметь правильно «открываться», в защите-уметь правильно «закрывать» защитника);

-свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;

-вести мяч правой и левой рукой;

-выполнять броски мяча с близкого расстояния;

-осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;

-определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства;

-управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

-соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;

-пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

Характеристика ожидаемых результатов:

-создание конкурентно-способных команд юношей и девушек;

-укрепление психического и физического здоровья обучающихся;

-применения полученных навыков в целях тренировки, отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-снижение количества правонарушений среди подростков.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план.

Таблица 1

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретический.		14,5 (в процессе занятий)	14,5		
1	Правила безопасности на занятиях		1		Опрос
2	Развитие баскетбола в России и за рубежом		1		Опрос
3	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена		1		Опрос
4	Основные правила игры в баскетбол		3,5		Опрос
5	Физическая подготовка баскетболиста		1		Опрос
6	Техническая подготовка баскетболиста		1		Опрос
7	Тактическая подготовка баскетболиста		2		Опрос
8	Психологическая подготовка баскетболиста		1		Опрос

9	Организация и проведение соревнований по баскетболу		1		Опрос
10	Правила судейства соревнований по баскетболу		2		Опрос
Раздел 2. Практические занятия.		168		168	
2.1. Физическая подготовка		35		35	
11	Общая физическая подготовка	20		20	Практическая работа
12	Специальная физическая подготовка.	15		15	Практическая работа
2.2. Техническая подготовка		59		59	
13	Имитационные упражнения без мяча	9		11	Практическая работа
14	Ловля и передача мяча	15		15	Практическая работа
15	Ведение мяча	15		15	Практическая работа
16	Броски мяча	15		18	Практическая работа
2.3. Тактическая подготовка		60		60	
17	Действия игрока в защите	26		26	Практическая работа
18	Действия игрока в нападении	34		34	Практическая работа
2.4. Участие в соревнованиях		10		10	Соревнования
2.5. Тестирования физической и технической подготовленности		4		4	Зачетные занятия
Всего:		182,5	14,5	168	

Содержание учебного (тематического) плана.

Раздел 1. «Теоретический» (14,5 часов, в процессе занятий)

Тема 1. Правила безопасности на занятиях (1 час)

Общие требования охраны труда.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- знать и соблюдать простейшие правила игры;

- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу дополнительного образования;

- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по правилам безопасности.

Тема 2. Развитие баскетбола в России и за рубежом (1 час)

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 3. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена (1 час)

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно - силовые, скоростно-силовые. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.

Тема 4. Основные правила игры в баскетбол (3,5 час)

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (всего в каждой команде по 12 человек, замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 м от пола. За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанций, засчитывается два очка, с дальней (из-за трёх очковой линии) — три очка; штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки — 28 метров в длину и 15 метров - в ширину. Баскетбол - один из самых популярных видов спорта в мире.

Тема 5. Физическая подготовка баскетболиста (1 час)

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

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

Тема 6. Техническая подготовка баскетболиста (1 часа)

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

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

Тема 7. Тактическая подготовка баскетболиста (2 часа)

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

Основные черты тактики, характеризующейся простотой и целесообразностью действий:

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

Тема 8. Психологическая подготовка баскетболиста (1 часа)

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки. В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий: в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально- психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия; в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям; в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

Основное содержание психологической подготовки баскетболистов:

- формирование определенных личных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании (морально-нравственных качеств, волевых качеств, обеспечивающих переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, способность к самосовершенствованию и самоконтролю);
- формирование мотивации занятий баскетболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени.

Зависимость успеха в соревновании от восприятия, представления, внимания (и таких его параметров, как объем, концентрация, распределение, переключение), оперативной памяти, мышления.

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Тема 9. Организация и проведение соревнований по баскетболу (1 час)

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

- Круговой способ проведения соревнований. При проведении соревнований этим способом все участники соревнований встречаются со всеми соперниками поочередно.
- Отборочно-круговой способ. При проведении соревнований этим способом команды разделяют вначале на предварительные группы, в которых каждая команда встречается со всеми соперниками данной группы.
- Способ прямого выбывания. В соревнованиях, проводимых этим способом, команда, проигравшая поединок, выбывает из дальнейших соревнований.
- Смешанный способ. Все команды предварительно участвуют в одном-двух турах, проводимых отборочно-круговым способом. Затем победители предварительных соревнований встречаются между собой по жеребьевке способом прямого выбывания.

Тема 10. Правила судейства соревнований по баскетболу (2 часа)

Судья в баскетболе: жесты, правила, обязанности. Судейство соревнований. Судейская бригада. Их роль в организации и проведении соревнований.

Раздел 2. «Практические занятия» (168 часа)

2.1. Физическая подготовка (35 часа)

Тема 11. Общая физическая подготовка (20 часов)

Двигательные навыки наиболее успешно формируются на базе хорошей физической подготовки, поэтому целесообразно значительное время в учебном процессе, особенно на начальных этапах, отводить развитию и совершенствованию физических качеств. Между развитием физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) и формированием двигательных навыков существует тесная взаимосвязь, поэтому физическую подготовку нужно направить на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создание прочной базы для плодотворной дальнейшей работы.

В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация

движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки баскетболиста.

Тема 12. Специальная физическая подготовка. (15 часов)

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения-рывки из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте и продвигаясь вперед, назад.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение на руках в упоре лежа. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

2.2. Техническая подготовка (59 часов)

Тема 13. Имитационные упражнения без мяча (11 часов)

Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым-левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Тема 14. Ловля и передача мяча (15 часов)

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с

отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. Скрытые передачи. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника

Тема 15. Ведение мяча (15 часов)

Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Тема 16. Броски мяча (18 часов)

Броски мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с места. Бросок одной рукой от плеча с дальней дистанции с места. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Бросок двумя руками снизу после ведения. Штрафной. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком. Бросок крюком.

2.3. Тактическая подготовка (60 часов)

Тема 17. Действия игрока в защите (26 часов)

Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Позиционная игра против зонной защиты. Индивидуальные действия в защите. Групповые действия в защите. Командные действия в защите.

Тема 18. Действия игрока в нападении (34 часа)

Тактика свободного нападения. Позиционное без смены мест, со сменой мест. Нападение быстрым прорывом. Индивидуальные действия в нападении. Групповые действия в нападении. Командные действия в нападении.

2.4. Участие в соревнованиях (10 часов)

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

2.5. Тестирования физической и технической подготовленности (4 часа)

Зачетные занятия.

Формы аттестации и оценочные материалы

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся и своевременного выявления пробелов целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование баскетболистов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. В течение года проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие в учебных и контрольных играх. Учебные и контрольные игры проводятся регулярно.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, ведения мяча. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом в кольцо, подачах, ведения мяча.

ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации Программы

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение

Список литературы:

Нормативно - правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Конституция Российской Федерации.
3. Федеральный Закон Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
4. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации о 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Кол -во часов	Тема занятия	Тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1	02.09.2024 г.	2,5 ч.	История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила безопасности на занятиях баскетболом. ФП.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Опрос
2	04.09.2024 г.	2 ч.	Стойка игрока. Техника передвижения приставными шагами. Перемещение в стойке боком, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперед. ОФП.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
3	09.09.2024 г.	2,5 ч.	Стойка игрока. Техника передвижения приставными шагами. Перемещение в стойке боком, лицом. Перемещение в стойке боком, спиной вперед. ОФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
4	11.09.2024 г.	2 ч.	Ловля и передача мяча в парах на месте. Ловля и передача мяча в парах в движении. ФП.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
5	16.09.2024 г.	2,5 ч.	Ловля и передача мяча в парах на месте. Ловля и передача мяча в парах в движении. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
6	18.09.2024 г.	2 ч.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. ФП.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
7	23.09.2024 г.	2,5 ч.	Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
8	25.09.2024 г.	2 ч.	Физическая подготовка юного спортсмена. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. ФП.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
9	30.09.2024 г.	2,5 ч.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
10	02.10.2024 г.	2 ч.	Правила игры в мини-баскетбол, баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Подвижные игры. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
11	07.10.2024 г.	2,5 ч.	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. ФП.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
12	09.10.2024 г.	2 ч.	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Подвижные игры. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
13	14.10.2024 г.	2,5 ч.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
14	16.10.2024 г.	2 ч.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. ФП. Игра в мини-баскетбол.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
15	21.10.2024 г.	2,5 ч.	Ведение мяча с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. ФП. Игра в мини-баскетбол.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа

16	23.10.2024 г.	2 ч.	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. ФП. Игра в мини-баскетбол	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
17	28.10.2024 г.	2,5 ч.	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменной мест в движении. Бросок после остановки. ФП. Игра в мини-баскетбол	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
18	30.10.2024 г.	2 ч.	Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменной мест в движении. Бросок после остановки. ФП. Игра в мини-баскетбол	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
19	06.11.2024 г.	2 ч.	Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменной мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. ФП. Игра в мини-баскетбол.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
20	11.11.2024 г.	2,5 ч.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. ФП. Игра в мини-баскетбол.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
21	13.11.2024 г.	2 ч.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. ФП. Игра в мини-баскетбол.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
22	18.11.2024 г.	2,5 ч.	Защитные действия. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. ФП. Игра в мини-баскетбол.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
23	20.11.2024 г.	2 ч.	Защитные действия. Передача и ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. ФП. Игра в мини-баскетбол.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
24	25.11.2024 г.	2,5 ч.	Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. ФП. Учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
25	27.11.2024 г.	2 ч.	Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. ФП. Учебная игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
26	02.12.2024 г.	2,5 ч.	Сочетание приемов: ведение-бросок. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. ФП. Учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
27	04.12.2024 г.	2 ч.	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. ФП. Учебная игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Соревнования по графику
28	09.12.2024 г.	2,5 ч.	Сочетание приемов: ведение-передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок. ФП. Учебная игра	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Зачетное занятие
29	11.12.2024 г.	2 ч.	Тестирования физической и технической подготовленности	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
30	16.12.2024 г.	2,5 ч.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. ФП. Учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
31	18.12.2024 г.	2 ч.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой. Бросок мяча двумя руками снизу в движении. ФП. Учебная игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
32	23.12.2024 г.	2,5 ч.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча от плеча с места. ФП. Учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
33	25.12.2024 г.	2 ч.	Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча от плеча с места. ФП. Учебная игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа

34	13.01.2025 г.	2,5 ч.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра. ФП.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
35	15.01.2025 г.	2 ч.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением. Учебная игра. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
36	20.01.2025 г.	2,5 ч.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
37	22.01.2025 г.	2 ч.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
38	27.01.2025 г.	2,5 ч.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
39	29.01.2025 г.	2 ч.	Штрафные броски. Трехочковые броски. Учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
40	03.02.2025 г.	2,5 ч.	Штрафные броски. Трехочковые броски. Учебная игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
41	05.02.2025 г.	2 ч.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) со сменой мест. ФП. Учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
42	10.02.2025 г.	2,5 ч.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение(5:0) со сменой мест. ФП. Учебная игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
43	12.02.2025 г.	2 ч.	Нападение быстрым прорывом. Штрафные броски. Трехочковые броски. Учебная игра.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
44	17.02.2025 г.	2,5 ч.	Нападение быстрым прорывом. Штрафные броски. Трехочковые броски. Учебная игра.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
45	19.02.2025 г.	2 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях. Игра	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
46	24.02.2025 г.	2,5 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях. Игра	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
47	26.02.2025 г.	2 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях. Игра	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
48	03.03.2025 г.	2,5 ч.	Защитные действия. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка. ФП.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
49	05.03.2025 г.	2 ч.	Защитные действия. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Подстраховка. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
50	10.03.2025 г.	2,5 ч.	Защитные действия. Защитные действия игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
51	12.03.2025 г.	2 ч.	Защитные действия. Защитные действия игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
52	17.03.2025 г.	2,5 ч.	Защитные действия. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. ФП.	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
53	19.03.2025 г.	2 ч.	Защитные действия. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. ФП.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа

54	24.03.2025 г.	2,5 ч.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
55	26.03.2025 г.	2 ч.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
56	31.03.2025 г.	2,5 ч.	Защитные действия. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. ФП. Штрафные и трехочковые броски. Учебная игра	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
57	02.04.2025 г.	2 ч.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. ФП. Учебная игра	Изучение нового материала	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
58	07.04.2025 г.	2,5 ч.	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. ФП. Учебная игра	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
59	09.04.2025 г.	2 ч.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
60	14.04.2025 г.	2,5 ч.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра	Совершенствования	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
61	16.04.2025 г.	2 ч.	Защитные действия. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. ФП. Штрафные и трехочковые броски. Учебная игра	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
62	21.04.2025 г.	2,5 ч.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
63	23.04.2025 г.	2 ч.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
64	28.04.2025 г.	2,5 ч.	Психологическая подготовка в процессе тренировки ФП. Учебная игра.	Изучение нового материала. Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа, опрос
65	30.04.2025 г.	1 ч.	Учебная игра	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
66	05.05.2025 г.	2,5 ч.	Учебная игра	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
67	07.05.2025 г.	2 ч.	Учебная игра	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
68	12.05.2025 г.	2,5 ч.	Учебная игра	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
69	14.05.2025 г.	2 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
70	19.05.2025 г.	2,5 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
71	21.05.2025 г.	2 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
72	26.05.2025 г.	2,5 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа

73	28.05.2025 г.	2 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Зачетное занятие
74	02.06.2025 г.	2,5 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
75	04.06.2025 г.	2 ч.	Совершенствование тактических и технических приемов в соревнованиях.	Совершенствование	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
76	09.06.2025 г.	2,5 ч.	Учебная игра	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
77	11.06.2025 г.	1 ч.	Учебная игра	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
78	16.06.2025 г.	2,5 ч.	Тестирования физической и технической подготовленности		Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
79	18.06.2025 г.	2 ч.	Учебная игра	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
80	23.06.2025 г.	2,5 ч.	Учебная игра	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
81	25.06.2025 г.	2 ч.	Учебная игра	Игра	Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	Практическая работа
82	30.06.2025 г.	2,5 ч.	Заключительное занятие. Подведение итогов.		Спортивный зал (ул. Пушкина, 24)	