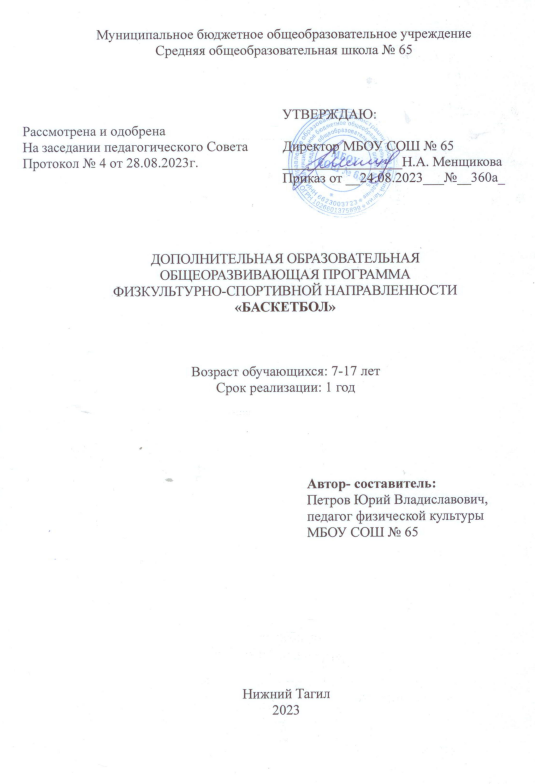
****

**Содержание**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы | 3 | | * 1. Пояснительная записка | 3 | | * 1. Адресат программы | 4 | | * 1. Объем и срок освоения программы | 4 | | * 1. Особенности организации образовательного процесса | 4 | | * 1. Форма обучения | 5 | | * 1. Режим занятий | 5 | | * 1. Цель и задачи программы | 5 | | * 1. Учебный план | 6 | | * 1. Планируемые результаты реализации программы | 6 | | Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий | 8 | | 2.1. Календарный учебный график | 8 | | 2.2. Условия реализации программы | 8 | | 2.3. Формы аттестации/контроля | 8 | | 2.4. Оценочные материалы | 9 | | 2.5. Методическое обеспечение | 9 | | 2.6. Список информационных ресурсов | 10 | | Приложение. Рабочая программа модуля «Первый год обучения» | 11 | |  |

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

* 1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа«Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Данная программа разработана на основании следующей нормативно-правовой основы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);

2. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН);

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок);

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196»;

6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

7. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

9. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнение и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Педагогическая целесообразность программы: в ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения 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 пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 7 -17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «технико-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

Новизной данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы обучающийся формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

* 1. **Адресат программы**

Данная программа составлена для учащихся 7-18 лет. На обучение принимаются все желающие. 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.

* 1. **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 год. Объем программы 102 часов, 3 часа в неделю.

* 1. **Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся 1 раза в неделю – 3 часа, включают:

- групповые теоретические и практические занятия;

- участие в матчевых встречах;

- участие в соревнованиях;

- тестирование.

* 1. **Форма обучения**

Форма обучения – очная. Включает следующие формы организации деятельности обучающихся:

* индивидуальная
* групповая
* командная
  1. **Режим занятий**

Продолжительность одного занятия 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

* 1. **Цель и задачи программы**

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

Образовательные:

* формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
* обучить технике и тактике двигательных действий.

Воспитательные:

* воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
* воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
* формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

* повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
* совершенствовать навыки и умения игры;
* развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

Оздоровительные:

* укрепить физическое и психологическое здоровье.
* содействовать физическому развитию.
* повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.
  1. **Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название модуля** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1 | Первый год обучения | 102 | 16 | 86 | товарищеские матчи, спортивные соревнования, контрольные испытания |

* 1. **Планируемые результаты реализации программы**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

**знать:**

* Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
* Олимпийские игры современности.
* Правила техники безопасности.
* Оказание помощи при травмах и ушибах.
* Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
* Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
* Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно- силовых, координационных, выносливости, гибкости).
* Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
* Основное содержание правил по баскетболу.
* Жесты судьи по баскетболу.

**уметь:**

* Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
* Выполнять технические приемы и тактические действия;
* Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
* Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
* Демонстрировать жесты судьи;
* Проводить судейство по баскетболу.

**демонстрировать:**

* Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения, в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
* Броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
* доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
* организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

**Личностные результаты:**

* формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
* воспитание морально-этических и волевых качеств;
* дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных

целей.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Регулятивные УУД:**

* Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
* Проговаривать последовательность действий во время занятий;
* Учиться работать по определенному алгоритму;

**Познавательные УУД:**

* Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
* Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
* Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

**Коммуникативные УУД:**

* Умение оформлять свои мысли в устной форме;
* Слушать и понимать речь других;
* Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

Участвовать в коллективном обсуждении.

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

**2.1. Календарный учебный график**

Учебный год начинается: для учащихся первого года обучения – с 01.09.2023.

Прием учащихся первого года обучения осуществляется с 15.08.2023 по 15.09.2023.

Окончание учебного года – 31.05.2024.

В каникулярное время с учащимися проводятся массовые мероприятия (мастер-классы, выставки работ, мероприятия, и т.д.).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обу чен ия | Реализация ДООП | Комплекто вание групп | Новогодние каникулы | Промежуточная аттестация | Итоговая аттестация | Летние каникулы |
| 1 | с 01.09.23 по 31.05.24 | с 15.08.23 по  15.09.23 | с 01.01.24 по 08.01.24 |  | с 20.05.24 по 31.05.24 | с 01.06.24 по 31.08.24 |

**2.2. Условия реализации программы**

* Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
* Уличная баскетбольная площадка.
* Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
* гимнастическое оборудование и т.п.
* Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
* скакалки, обручи, эспандеры

**2.3. Формы аттестации/контроля**

* Опрос учащихся по пройденному материалу.
* Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
* Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
* Контроль соблюдения техники безопасности.
* Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
* Контрольные игры с заданиями.
* Выполнение контрольных упражнений.
* Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
* Результаты соревнований.

**2.4. Оценочные материалы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тесты | Результат | | | | | |
| Высокий | | Средний | | Низкий | |
| М | Д | М | Д | М | Д |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м).  Отрезок 15 м. туда и обратно | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек). | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| 8,2 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
|  |  | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 21 | 20 | 20 | 19 | 19 | 18 |
| 22 | 21 | 21 | 20 | 20 | 19 |

**2.5. Методическое обеспечение**

Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять 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 упражнений;

− игровой; − соревновательный,

− круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Для реализации программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение. Материально-техническое обеспечение:

− 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:

− использование интернет ресурса;

Кадровое обеспечение

Кадровые: программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

**2.6. Список информационных ресурсов**

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, - М. «Просвещение», 2013 г.
2. «Игры в тренировке баскетболистов», - Санкт-Петербург, 2009 г.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич - М. Просвещение, 2010 г.
4. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях - М. Просвещение, 2011 г.
5. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» - А. Н. Каинов 2014 г.
6. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, - Минск 2004 год.

Приложение 1

**Рабочая программа модуля 1 «Первый год обучения»**

**дополнительной общеразвивающей программы**

**«Баскетбол»**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | 1 год обучения | | | Форма аттестации/ контроля |
| Кол-во часов | Теория | Практика |
| 1 | **Теоретическая подготовка** | в процессе занятий | | | |
| 2 | **Техническая подготовка** | **52** | **6** | **46** | тестирование |
|  | Имитационные упражнения без мяча | 12 | 2 | 10 | игровая практика (игра) |
| Ловля и передача мяча | 12 | 2 | 10 | игровая практика (игра) |
| Ведение мяча | 15 | 2 | 13 | игровая практика (игра) |
| Броски мяча | 15 | 2 | 13 | игровая практика (игра) |
| 3 | **Тактическая подготовка** | **20** | **3** | **17** |  |
|  | Действия игрока в защите | 11 | 2 | 9 | игровая практика (игра) |
| Действия игрока в нападении | 11 | 2 | 9 | игровая практика (игра) |
| 4 | **Физическая подготовка** | **26** | **3** | **23** | практика (игра) |
|  | Общая подготовка | 18 | 2 | 16 |  |
| Специальная подготовка | 10 | 2 | 8 | зачетное занятие |
| 5 | **Участие в соревнованиях по баскетболу** | **2** |  | **2** | соревнование |
| 6 | **Итоговое тестирование** | **2** | **1** | **1** |  |
|  | **ИТОГО:** | **102** | **16** | **92** |  |

**Содержание учебного плана**

**Теоретическая подготовка**.

*История развития баскетбола в мире и в нашей стране.* Достижения баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в стране и мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние.

*Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.* 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. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. 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.

*Физическая подготовка баскетболиста.* 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.

*Техническая подготовка баскетболиста*. 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 10 наиболее успешно решать конкретные задачи. Основа техники баскетболиста - передвижение. Передвижение баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений.

*Тактическая подготовка баскетболиста.* 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. Просмотр видеозаписей игр.

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.

*Психологическая подготовка баскетболиста.* Психологическая подготовка юных 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 юных 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.

*Соревновательная деятельность баскетболиста.* Различные аспекты соревновательной деятельности обучающихся по Программе. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (технико-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная Программа не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

Победа над соперником – основная цель соревновательной деятельности. Успешность выступления команды - интегральный показатель подготовленности игроков. Показатель включает в себя уровень развития их физических и морально-волевых качеств, технико-тактического мастерства и функционального состояния. Зависимость результативности соревновательной деятельности баскетболистов от игровых функций: защитники, нападающие и центровые. Деятельность баскетболиста в игре - не совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему.

*Организация и проведение соревнований по баскетболу.* 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 поочерёдно.

− 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 жеребьёвке способом прямого выбывания.

Правила проведения соревнований.

− Размеры площадки. Игровая площадка представляет собой прямоугольник 28X15 м. Размеры измеряют по внутреннему краю линий, ограничивающих площадку. Центральный круг радиусом 1,8 м размечается в центре площадки.

− Команды. Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном. В соревнованиях, где команде предстоит провести более 5 матчей, число игроков может быть увеличено до 12. В игровое время на площадке могут находиться 5 игроков каждой команды.

*Правила судейства соревнований по баскетболу.* Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол. Обязанности и права старшего судьи. Старший судья обязан проверить и одобрить все оборудование. Он выбирает официальные игровые часы и утверждает секундометриста. Старший судья не должен разрешать игрокам носить предметы, которые, по его мнению, могут представить опасность для других игроков. Старший судья подбрасывает мяч в центре при начале игры. Он решает, засчитать ли попадание в корзину, если мнения судей расходятся. Он принимает решения по вопросам, по которым секретарь и секундометрист не пришли к общему мнению.

Окончание игры. Если возникают сомнения относительно точного определения времени окончания игры, старший судья должен немедленно проконсультироваться с секундометристом и секретарем, чтобы определить точное время, оставшееся до конца игры.

*Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.* Цель игры в баскетбол - овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку. Корзина состоит из сплетенной из белого шнура сетки, не имеющей дна, которая прикрепляется к кольцу с внутренним диаметром 45 сантиметров, изготовленному из металлического прута сечением 20 миллиметров. Сетка корзины изготовляется таким образом, чтобы мяч свободно проходил через нее. Кольцо подвешено на высоте 3, 05 метра от пола и плотно прикреплено к щиту в 30 сантиметрах от его нижнего края. Щиты обычно делаются из оргстекла или дерева и имеют размеры 1, 8 метра по горизонтали и 1, 2 метра по вертикали. Они устанавливаются вертикально на концах игровой площадки, параллельно лицевым линиям. Нижний край щита поднят над полом на 2, 75 метра. Щиты вынесены на 1, 2 метра в глубь площадки от середины лицевых линий. Поддерживающие конструкции находятся за пределами игрового поля. Площадка представляет собой прямоугольник с жесткой поверхностью длиной 26 и шириной 14 метров. Она размечается хорошо видимыми линиями шириной 5 сантиметров, которые не входят отдельно в размеры площадки. В баскетбол играют круглым мячом, изготовленным из кожи, резины, нейлона или другого 14 синтетического материала, покрывающего поверхность резиновой камеры. Окружность мяча 75 - 78 сантиметров, а вес 600 - 650 граммов, Он накачивается воздухом так, чтобы при ударе о жесткую поверхность с высоты 1, 8 метра мог отскочить вверх на 1, 2 - 1, 4 метра. Мяч в идеале должен быть ярко - оранжевого цвета с черными полосками.

**2. Техническая подготовка.**

2.1. Имитационные упражнения без мяча.

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

2.1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

− с разной скоростью;

− в одном и в разных направлениях.

2.1.3. Передвижение правым – левым боком.

2.1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

2.1.5. Остановка прыжком после ускорения.

2.1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

2.1.7. Остановка в два шага после ускорения.

2.1.8. Повороты на месте.

2.1.9. Повороты в движении.

2.1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

2.1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2.2. Ловля и передача мяча.

2.2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.2.6. То же после ведения мяча.

2.2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.2.10. То же в движении.

2.2.11. Ловля мяча после полуотскока.

15 2.2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

2.3. Ведение мяча.

2.3.1. На месте.

2.3.2. В движении шагом.

2.3.3. В движении бегом.

2.3.4. То же с изменением направления и скорости.

2.3.5. То же с изменением высоты отскока.

2.3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

2.3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

2.3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

2.4. Броски мяча.

2.4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

2.4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

2.4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

2.4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

2.4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

2.4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

2.4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

2.4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

2.4.9. В прыжке одной рукой с места.

2.4.10. Штрафной.

2.4.11. Двумя руками снизу в движении.

2.4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

2.4.13. В прыжке со средней дистанции.

2.4.14. В прыжке с дальней дистанции.

2.4.15. Вырывание мяча.

2.4.16. Выбивание мяча.

**Техника – основа спортивного мастерства.** Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

**Техника передвижений.** Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

**Техника владения мячом.** Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

**Техника нападения.** Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко– на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

**Техника защиты**. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

**Характеристика основных приемов техники:** перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

**3. Тактическая подготовка.**

3.1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

3.2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3.3. Перехват мяча.

3.4. Борьба за мяч после отскока от щита.

3.5. Быстрый прорыв.

3.6. Командные действия в защите.

3.7. Командные действия в нападении.

3.8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

− развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

− овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;

− овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии); − освоение системы игры и типичных для них комбинаций;

− умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

**Тактика нападения**. Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек., необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок. Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

− взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;

− взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;

− взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва. Позиционное нападение - это система нападения через центрового (1-2- 3-х) и система нападения без центрового.

**Тактика защиты.** Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные действия предполагают:

− своевременное переключение от нападения к защите;

− противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;

− борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход);

− выбор места и способа единоборства защитника;

− ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

− согласованные действия 2-3-4-х игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;

− подстраховка; − «ловушки»;

− смена игроков; − ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих;

− взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);

− взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту.

Концентрированная защита включает:

− систему личной защиты; − систему зонной защиты;

− систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

− систему личного прессинга;

− систему зонного прессинга;

− систему смешанной защиты.

**4. Физическая подготовка**

4.1. Общая физическая подготовка.

4.1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

4.1.2. Подвижные игры.

4.1.3. Эстафеты.

4.1.4. Полосы препятствий.

4.1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

4.2. Специальная физическая подготовка.

4.2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

4.2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

4.2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

4.2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**В разделе «Общая физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе.

Так постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В 10-13 лет – до 50%, 14-15 лет – 40%, в 16-17 лет – 30%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка, понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Уже с 12 летнего возраста обучающиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований. Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников.

Другие части передачи такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу. В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных занятиях, в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

**5. Участие в соревнованиях по баскетболу**

Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.