**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ**

**«ВОРОБЬЕВЫ ГОРЫ»**

“УТВЕРЖДАЮ”

Директор ГБПОУ «Воробьевы горы»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А. Шашков

“\_\_\_\_\_”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Баскетбол»**

**(базовый)**

Возраст обучающихся 12-16 лет

Срок реализации программы 1 год

Количество обучающихся в группе 12-15 чел

Количество часов в год 180 часа

Количество часов в неделю 5 часа

Автор: Мануйлов М.В

МОСКВА

2015

Протокол согласований дополнительной общеразвивающей программы

**"**баскетбол**"**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Руководитель службы организации  образовательной деятельности  "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_2015 г. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Власова Т.А. |
| СОГЛАСОВАНО  Зав. методическим отделом  службы организации  образовательной деятельности  "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_2015 г. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Егорова Н.В. |
| СОГЛАСОВАНО  Методист (по направленности)  службы организации  образовательной деятельности  "\_\_\_"\_\_\_\_\_\_\_2015 г. | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Программа составлена и оформлена в соответствии с Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Миобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844), приказом Минобрнауки "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программа" от 29 августа 2013 г. № 1008 и локальными документами ГБПОУ "Воробьевы горы".

|  |  |
| --- | --- |
| Руководитель структурного  подразделения | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ |
| "\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_" | "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2015 г. |

**Содержание**

**I. Титульный лист**

**II. Пояснительная записка**

**III. Учебно-тематический план**

1. Вводное занятие

2. Общая физическая подготовка

3. Специальная физическая подготовка

4. Техническая подготовка

5. Тактическая подготовка

6. Игровая подготовка

7. Контрольные и командные игры

8. Ожидаемые результаты

**IV.Методическое обеспечение программы**

1. Дидактические материалы.

2. Методические рекомендации.

3. Кадровое обеспечение

**V. Список литературы**

**II. Пояснительная записка**

Программа «Баскетбол» является *модифицированной*. За основу взята программа «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» - М.: Советский спорт, 2с. 2004года,

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Образовательная программа “Баскетбол” имеет *физкультурно-спортивную* *направленность,* по уровню освоения программа имеет *базовый уровень*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

*Новизна и оригинальность* программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

*Актуальность* программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

*Педагогическая целесообразность программы* баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Цель**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в игре баскетбол.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

*2. Развивающие:*

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и физические способности такие как : быстроту, ловкость, специальную тренировочную выносливость, а также психологические качества ребенка;

- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;

- содействовать общему физическому развитию;

- содействовать формированию навыков игры в баскетбол.

3. *Воспитательные:*

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Возраст обучающихся:**   набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол, выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке, а также не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа предназначена для учащихся 12-15 лет.

Состав групп постоянный, в группу входят юноши и девушки. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

**Срок реализации программы 1 год.**

**Формы проведения занятий.**

- тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Ожидаемые результаты:**

*Знать*

- работу сердечнососудистой системы, понятие о телосложении человека

- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол;  Какие бывают нарушения правил. Жесты судей;

- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;

- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

*Уметь*

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку;

- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;

- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.

- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять  индивидуальные, групповые  и командные действия в защите в игре баскетбол.

*Использовать*

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий  спортом в активный отдых и досуг.

**К окончанию программы обучающие будут знать:**

- правила игры в баскетбол;

- основы знаний о здоровом образе жизни;

- тактические приемы в баскетболе.

К окончанию программы обучающиеся будут уметь демонстрировать:

**-** броски по кольцу с расстояния 1 м.

- броски со средних и дальних дистанций.

- броски по кольцу после ведения.

- передачи мяча в парах.

- передачи мяча в движении.

- обводка стоек.

- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.

- штрафной бросок.

**Способы определения результативности**

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование  проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

*Формы и способы фиксации результатов:*

- дневник достижений учащихся;

- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**III. Учебно – тематический план**

**1 год обучения**

**5 часов в неделю ( 180 часов в год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | В том числе | |
| теоретических | практических |
| 1. | **Вводное занятие** | 8 | 8 |  |
| 2. | Общефизическая подготовка | 20 | 5 | 15 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 25 | 5 | 20 |
| 4. | Техническая подготовка | 30 | 5 | 25 |
| 5. | Тактическая подготовка | 35 | 6 | 29 |
| 6. | Игровая подготовка | 35 | 6 | 29 |
| 7. | Контрольные и календарные игры | 25 | 2 | 23 |
| 8. | **Итоговое занятие** | 2 | 2 |  |
|  | **Итого:** | **180** | **39** | **141** |

**IV. Содержание программы**

**1. Водное занятие.**

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом;

- Правила пожарной безопасности поведения в спортивном зале;

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков;

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;

- Влияние физических упражнений на организм человека;

- Сведения о строении и функциях организма человека;

- Необходимость разминки в занятиях спортом;

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология;

- Методика тренировки баскетболистов;

- Техническая подготовка баскетболистов;

- Психологическая подготовка баскетболиста;

- Подведение итогов года.

**2. Общая физическая подготовка**

- Строевые упражнения;

- Упражнения для рук плечевого пояса;

- Упражнения для ног;

- Упражнения для шеи и туловища;

- Упражнения для всех групп мышц;

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»;

- Упражнения для развития быстроты;

- Упражнения для развития ловкости;

-Упражнения для развития гибкости;

- Упражнения для развития прыгучести.

**3. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед;

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении;

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом);

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны);

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги;

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам;

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами;

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом;

- Метание различных мячей в цель;

- Эстафеты с разными мячами.

**4.Техническая подготовка**

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.

- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.

- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.

- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.

- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.

- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.

- Обводка соперника с изменением направления.

- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.

- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.

- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

**5. Тактическая подготовка**

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.

- Организация атаки кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Заслон защитнику партнера.

- Наведение на партнера своего защитника.

- Взаимодействие «Треугольник».

- Взаимодействие «Тройка».

- «Малая восьмерка».

- Скрестный выход.

- Система быстрого прорыва.

- Система нападения без центрового игрока

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке.

- Подстраховка партнера.

- Переключение на другого нападающего.

- Проскальзывание.

- Групповой отбор мяча.

- Противодействие «Тройке».

- Противодействие «Малой восьмерке».

- Система личной защиты.

**6. Игровая подготовка**

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.

- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

- Овладение основами тактики командных действий.

- Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

**7.** **Контрольные и календарные игры**

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.

- Подготовительные учебные двухсторонние игры.

- Товарищеские встречи

- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

**8.Ожидаемые результаты .**

-расширят представление о баскетболе, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;

- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;

- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам

- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;

- освоят разнообразную игровую практику;

- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;

- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;

- научатся ловить мяч одной рукой в движении;

- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);

- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);

- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);

- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);

- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;

- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);

- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;

- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;

- в нападении получат навыки ставить заслон;

- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;

- будут уметь защищаться системой личной защиты;

- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;

- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;

- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);

**-** смогут обводить соперника с изменением направления.

**V. Методическое обеспечение программы:**

**1. Дидактические материалы:**

- 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. Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.

- Инструкции по охране труда.

**3. Техническое оснащение занятий:**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ , основные баскетбольные щиты с кольцами, тренировочные баскетбольные щиты с кольцами, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

**4.Приемы и методы работы с обучающимися**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема программы | Форма организации и проведения занятий | Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
| 1 | Общие основы б/б ПП и ТБ. Правила игры и судейство. | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы. Правила судейства в баскетболе. | Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу |
| 2 | Общефизическая подготовка  баскетболиста | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,  поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ,  упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, мячи на каждого обучающего | Тестирование,  карточки судьи, протоколы |
| 3 | Специальная подготовка | Индивидуальная,  групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература,  справочные материалы, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,  промежуточный тест. |
| 4 | Техническая подготовка баскетболиста | Индивидуальная, индивидуально – фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.  Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест,  Соревнование |
| 5 | Игровая подготовка | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра,  промежуточный отбор,  соревнование |

4. **Кадровое обеспечение:**

Обучение по программе ведёт педагог первой квалификационной категории, специалист по адаптивной физкультуре **Мануйлов Максим Валерьевич.**

**VI. Список литературы для педагогов**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.

2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.

3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.

4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.

5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.

6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973

7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.

8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.

9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.

10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г

12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985

**Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.

2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.

3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.

4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.

5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.

6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.