****

**Информационная карта программы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Полное название программы | **«Баскетбол»** |
| 2 | Цель программы | Создание условий для полноценного физическогоразвития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярнымзанятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей. |
| 3 | Адресат проектной деятельности | Дети Тюменской области Абатского района, учащиеся МАОУ Абатская СОШ №1 в возрасте 9-10 |
| 4 | Сроки реализации программы | 2021-2022 учебный год |
| 5 | Направления деятельности | Физкультурно-спортивное |
| 6 | Краткое содержание программы | Программа по баскетболу для учащихся 3-4 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы. |
| 7 | Ожидаемый результат | К моменту завершения программы, обучающиеся должны:Знать: основы знаний о здоровом образе жизни, историю развития вида спорта «баскетбол» в школе,  стране, правила игры в баскетбол, тактические приемы в баскетболе.Уметь: выполнять основные технические приемы баскетболиста, проводить судейство матча, проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр. |
| 8 | Название организации | МАОУ Абатская СОШ №1 |
| 9 | Почтовый адрес организации | 627540 Тюменская область, Абатский район, с. Абатское, ул. Советская, 52 |
| 10 | Ф.И.О. руководителя | Сиюткин Сергей Сергеевич |
| 11 | Дата создания программы | 28.08.2021. |

**СОДЕРЖАНИЕ.**

I. Пояснительная записка

II. Цель, задачи

III. Учебно-тематический план

IV. Содержание программы

V. Годовой календарный учебный график

VI. Организационно - педагогические условия реализации программы:

VII. Планируемые результаты

VIII. Оценочные и методические материалы

1. **Пояснительная записка**

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

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

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 1-4классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

Место программы в образовательном процессе

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 укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

**II. Цели, задачи**

Цель- программы   «Баскетбол»: создание условий для полноценного физическогоразвития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярнымзанятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углублѐнное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачам и программы являются:

- укрепление здоровья;

- содействие правильному физическому развитию;

- приобретение необходимых теоретических знаний;

- овладение основными приемами техники и тактики игры;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности,

- коллективизма, чувства дружбы;

- привитие обучающимся организаторских навыков;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки по баскетболу;

- подготовка обучающихся к соревнованиям по баскетболу;

- отбор лучших обучающихся.

**III. Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела | Общее количествочасов |
| Теория | Практика |
| 1 | Сведения о строении и функцияхорганизма человека | 1 |  |
| **2** | Влияние физических упражненийна организм человека | 1 |  |
| **3** | Правила игры в баскетбол | 1 |  |
| **4** | Общая и специальная физическаяподготовка | 2 | 26 |
| **5** | Основы техники и тактики игры | 4 | 28 |
| 6 | Контрольные игры исоревнования | 1 | 3 |
| 7 | Контрольные испытания | 1 | 2 |
| Всего: 70 часов | 11 | 59 |

**IV. Содержание программы.**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и  комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

**Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

**Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом.     Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

     Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

    Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

    Гигиенические основы режима труда  и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

     Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы  полета мяча. Взаимодействие двух игроков  - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков  - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

    Систематический врачебный контроль за юными спортсменами.  Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

     Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

    Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.  Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

**Основы техники и тактики игры**

     Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки.  Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

     Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

     Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

    Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

     Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

    Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

    Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

    Сущность и назначение планирования и его виды.  Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

**Контрольные игры и соревнования**

     Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

**V. Годовой календарный учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Название темы** | **Количество часов** | **Дата****проведения** |
| 1 | Скоростно-силовые упражнения .Стойка передвижение игрока , правила игры. | 1 ч. |  |
| 2 | Скоростно-силовые упражнения.Ведение мяча , передача мяча. | 1 ч. |  |
| 3 | Скоростно-силовые упражнения.Ведение мяча с изменением направления. | 1 ч. |  |
| 4 | Скоростно-силовые упражнения.Ведениемяча с изменением скорости и высоты отскока. | 1 ч. |  |
| 5 | Бег на выносливость, прыжковые упражнения | 1 ч. |  |
| 6 | Бег на выносливость, прыжковые упражнения.Игра | 1 ч. |  |
| 7 | Развитие координационных способностей, прыжковые упражнения.Игра | 1 ч. |  |
| 8 | Развитие координационных способностей, прыжковые упражнения | 1 ч. |  |
| 9 | Ведение мяча. Передачи мяча. Игра | 1 ч. |  |
| 10 | Ведение мяча. Передачи мяча. Игра | 1 ч. |  |
| 11 | Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча по кольцу со средней дистанции. Игра | 1 ч. |  |
| 12 | Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча по кольцу со средней дистанции. Игра | 1 ч. |  |
| 13 | Штрафной бросок. Заслоны Игра | 1 ч. |  |
| 14 | Штрафной бросок. Заслоны Игра | 1 ч. |  |
| 15 | Штрафной бросок. Заслоны Игра | 1 ч. |  |
| 16 | Заслоны. Финты. Быстрый прорыв. Игра | 1 ч. |  |
| 17 | Заслоны. Финты. Быстрый прорыв. Игра | 1 ч. |  |
| 18 | Заслоны. Финты. Быстрый прорыв. Игра | 1 ч. |  |
| 19 | Зонная защита. Игра | 1 ч. |  |
| 20 | Зонная защита. Игра | 1 ч. |  |
| 21 | Зонная защита. Игра | 1 ч. |  |
| 22 | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Игра | 1 ч. |  |
| 23 | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Игра | 1 ч. |  |
| 24 | Держание мяча(в зависимости от ситуации). Уход с места(скрестный). Игра | 1 ч. |  |
| 25 | Держание мяча(в зависимости от ситуации). Уход с места(скрестный). Игра | 1 ч. |  |
| 26 | Остановка в один контакт, в два контакта. Пивотирование на месте(с мячом, без мяча). Игра | 1 ч. |  |
| 27 | Остановка в один контакт, в два контакта. Пивотирование на месте(с мячом, без мяча). Игра | 1 ч. |  |
| 28 | Дриблинг(на месте, движении).Обводящие передачи(в пол, по воздуху). Игра | 1 ч. |  |
| 29 | Дриблинг(на месте, движении).Обводящие передачи(в пол, по воздуху). Игра | 1 ч. |  |
| 30 | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы  полета мяча. Выход для получения мяча. Игра | 1 ч. |  |
| 31 | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы  полета мяча. Выход для получения мяча. Игра | 1 ч. |  |
| 32 | Взаимодействие двух игроков  - «заслон в движении». Бросок в проходе после остановки в один контакт+скрестное подшагивание. Игра | 1 ч. |  |
| 33 | Взаимодействие двух игроков  - «заслон в движении». Бросок в проходе после остановки в один контакт+скрестное подшагивание. Игра | 1 ч. |  |
| 34 |  Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Постановка спины игроку с мячом.  Игра | 1 ч. |  |
| 35 |  Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Постановка спины игроку с мячом. Игра  | 1 ч. |  |
| 36 |  Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Постановка спины игроку с мячом. Игра  | 1 ч. |  |
| 37 | Взаимодействие трех игроков  - «скрестныйвыход».Подбор в защите. Игра | 1 ч. |  |
| 38 | Взаимодействие трех игроков  - «скрестныйвыход».Подбор в защите. Игра | 1 ч. |  |
| 39 | Совершенствование всех видов бросков.Проход-скидка. Игра | 1 ч. |  |
| 40 | Совершенствование всех видов бросков.Проход-скидка. Игра | 1 ч. |  |
| 41 | Совершенствование всех видов бросков.Проход-скидка. Игра | 1 ч. |  |
| 42 | Бросок в проходе снизу.Бросок с отклонением.Противодействия броску. Игра | 1 ч. |  |
| 43 | Бросок в проходе снизу.Бросок с отклонением.Противодействия броску. Игра | 1 ч. |  |
| 44 | Бросок в проходе снизу.Бросок с отклонением.Противодействия броску. Игра | 1 ч. |  |
| 45 | Групповые взаимодействия в защите.Противодействия заслону. Игра | 1 ч. |  |
| 46 | Групповые взаимодействия в защите.Противодействия заслону. Игра | 1 ч. |  |
| 47 | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.Серийные заслоны. Игра | 1 ч. |  |
| 48 | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.Серийные заслоны. Игра | 1 ч. |  |
| 49 | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.Серийные заслоны. Игра | 1 ч. |  |
| 50 | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.Освобождение от заслона. Игра | 1 ч. |  |
| 51 | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.Освобождение от заслона. Игра | 1 ч. |  |
| 52 | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.Освобождение от заслона. Игра | 1 ч. |  |
| 53 | Подбор в защите.Перехват передачи. Игра | 1 ч. |  |
| 54 | Подбор в защите.Перехват передачи. Игра | 1 ч. |  |
| 55 | Подбор в защите.Перехват передачи. Игра | 1 ч. |  |
| 56 | Отбор мяча у игрока,остановившеговедение.Ротация в защите трех игроков.Раннее нападение. Игра | 1 ч. |  |
| 57 | Отбор мяча у игрока,остановившеговедение.Ротация в защите трех игроков.Раннее нападение. Игра | 1 ч. |  |
| 58 | Отбор мяча у игрока,остановившеговедение.Ротация в защите трех игроков.Раннее нападение. Игра | 1 ч. |  |
| 59 | Перемещение в защите с игроком с мячом(работа рук и ног в зависимости удаленности от кольца),различные способы перемещения,защитныйшаг,рывок. Игра  | 1 ч. |  |
| 60 | Перемещение в защите с игроком с мячом(работа рук и ног в зависимости удаленности от кольца),различные способы перемещения,защитныйшаг,рывок. Игра  | 1 ч. |  |
| 61 | Перемещение в защите с игроком с мячом(работа рук и ног в зависимости удаленности от кольца),различные способы перемещения,защитныйшаг,рывок. Игра  | 1 ч. |  |
| 62 | Развитие скоростных способностей.Координация движений. Игра | 1 ч. |  |
| 63 | Развитие скоростных способностей.Координация движений. Игра | 1 ч. |  |
| 64 | Развитие скоростных способностей.Координация движений. Игра | 1 ч. |  |
| 65 | Развитие скоростных способностей.Координация движений. Игра | 1 ч. |  |
| 66 | Развитие скоростных способностей.Координация движений. Игра | 1 ч. |  |
| 67 | Развитие скоростных способностей.Координация движений. Игра | 1 ч. |  |
| 68 | Развитие скоростных способностей.Координация движений. Игра | 1 ч. |  |
| 69 | Развитие скоростных способностей.Координация движений. Игра | 1 ч. |  |
| 70 | Развитие скоростных способностей.Координация движений. Игра | 1 ч. |  |
| Итого |  | 70. |  |

**VI. Организационно-педагогические условия реализации программы**

**Формы и режим занятий:**

Традиционными видами занятий являются:

- беседа;

- игра.

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1.Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2.Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов , которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

**VII. Планируемые результаты**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

*Знать:*

* Основы знаний о здоровом образе жизни.
* Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе,  стране.
* Правила игры в баскетбол.
* Тактические приемы в баскетболе.

*Уметь:*

* Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
* Проводить судейство матча.
* Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

*Развить качества личности:*

* Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
* Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
* Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
* Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**VIII.Оценочные и методические материалы**

1. Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 178

2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973 с. 10 - 105

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

4. Кудряшов В.П., МирошниковаТ.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.

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

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

Список литературы для обучающихся и родителей

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

8.Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г. С. 23- 68

9.Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
10. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.

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