

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №15**

Рассмотрено
на заседании МС
протокол № 4
от 27.05.2018



Утверждаю
Директор МАОУ ООШ № 15
Д.А.Петров
приказ №224-ш от 30.05.2018г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Возраст учащихся на которых рассчитана дополнительная образовательная программа 11-15 лет
Срок реализации дополнительной
образовательной программы 4 года

Составитель: Егорова Валентина Леонидовна,
учитель физической культуры

**г. Калининград
2022 г.**

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения раздела “Баскетбол” образовательной программы средней школы.

Образовательная программа составлена на основе учебной программы “Поурочная учебная программа для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (групп начальной подготовки)”, (Ю.М. Железняк, Н.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, В.М. Левин) г. Москва, 2000 год.

Целесообразность и 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 приёмами.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических и тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе.

Дистанционный вариативный модуль

Дистанционный модуль разработан в соответствии с Положением о дистанционном обучении в МАОУ ООШ № 15 (Приказ № 51/1-о/д от 23.03.2020 г.)

Реализация дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных технологий происходит в ходе педагогического процесса, при котором целенаправленное опосредованное взаимодействие учащегося и

педагога осуществляется независимо от места их нахождения на основе педагогически организованных информационных технологий. Основу образовательного процесса составляет целенаправленная и контролируемая интенсивная самостоятельная работа учащегося, который может учиться в удобном для себя месте, по индивидуальному расписанию, имея при себе комплект специальных средств обучения и согласованную возможность контакта с педагогом.

Цель внедрения дистанционных образовательных технологий в систему дополнительного образования состоит в обеспечении доступности качественного образования для учащихся, независимо от места проживания, социального положения и состояния здоровья.

Основными задачами являются:

- интенсификация самостоятельной работы учащихся;
- предоставление возможности освоения образовательных программ без выезда в учреждение дополнительного образования;
- повышение качества обучения за счет средств современных информационных и коммуникационных технологий, предоставления доступа к различным информационным ресурсам для образовательного процесса в любое время, удобное для учащихся.

Формы (методы) дистанционных занятий:

- чат – занятия (с использованием чат – технологий);
- веб – занятия (дистанционные уроки, конференции, семинары, деловые игры, лабораторные работы, практикумы и другие формы, проводимые с использованием средств телекоммуникаций);
- телеконференция;
- почтовая рассылка учебно-методических материалов, видео- и аудиофайлов.

Количество часов – 9 часов в неделю.

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Для достижения этой цели ставятся следующие **задачи:**

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечно сосудистой и дыхательной системы.

2. Обучающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- привлечение детей к занятиям баскетболом.
- выполнение сознательных двигательных действий;
- формирование стойкого интереса к занятиям.
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- устранение вредных привычек;

- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику. В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы.

Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

Отличительной особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических и технических действий и приёмов. Внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психо-регуляции на занятиях и соревнованиях ориентирует обучающихся на достижение высоких результатов в освоении игры и стремлению победам.

Программа помогает компенсировать отставание по изучению и закреплению отдельных разделов школьной программы, а также достичь определённых спортивных результатов, на соревнованиях разного уровня.

В реализации данной дополнительной программы участвуют девочки и мальчики в возрасте от 11 до 16 лет,

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме того, по ходу реализации программы предполагается использования ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения.

Баскетбол входит в программу по физической культуре в школе и является одним из средств решения основных задач физического воспитания обучающихся: укрепление здоровья, формирования двигательных навыков и умений, развития силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

При проведении занятий по баскетболу должны сохраняться черты, присущему игровому методу: сюжетная организация действий, повышенная заинтересованность, основанная на коллективной деятельности, создании условий для самостоятельных решений и проявления инициативы.

Необходимо, чтобы соревновательные начала присутствовали не только во время проведения учебных игр, но и в отдельных упражнениях (кто точнее выполнит бросок мяча, кто дольше удержит мяч и др.).

В подготовительной части занятия (5-8 мин) входят организация учащихся (построение и сообщение задач занятия) и разминка, в которую включают упражнения для разогревания пальцев и кистей рук, коленных и голеностопных суставов, разнообразные прыжки, движения с имитацией технических приемов.

Задания разминки должны соответствовать основным задачам занятия.

В основной части (30-35 мин) решаются задачи обучения и закрепления игровых приемов баскетбола, развития физических качеств с помощью имитационных, подводящих, основных упражнений с мячом с учетом возрастных особенностей развития детского организма.

В спортивных секциях по баскетболу продолжительность занятий для детских групп - 60 мин не менее двух раз в неделю, для юношеских групп - 90 мин не менее трех раз в неделю. В подростковых и юношеских группах обучающиеся овладевают основами техники и тактики игры. Тренировочные занятия в секциях отличаются от уроков повышенными нагрузками и увеличенным объемом изучаемого материала.

Современный баскетбол предъявляет высокие требования к физическим качествам, функциональному состоянию спортсмена, к технико-тактической, психической подготовленности. Оставаясь игрой, развлечением, он является отличным средством физического развития человека.

Освоение большого количества игровых приемов требует настойчивости и мужества. Сама же игра в команде воспитывает чувство товарищества, взаимовыручки - бесспорно очень ценные качества человека.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основной принцип работы в группе по баскетболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных и количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовке занимающихся в группе баскетболом является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Образовательная программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 4 года обучения. Количество часов в год составляет в общей сложности 1017 часов. Первый год обучения – 5-6 классы 4 академических часа в неделю, 7-9 классы 5 академических часа в неделю, что составляет 9 часов в неделю тренировочных занятий. Тренировочные занятия проводятся 3 раза в неделю для каждой возрастной группы, а также в каникулярное время.

Формы, режим занятий, методы, используемые для организации учебного процесса:

Занятия в рамках программы проводятся в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;

- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Форма подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы: начальная, промежуточная, итоговая. Журнал оценки результатов.

Формы организации занятий

Занятия в рамках программы проводятся в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Требования к уровню подготовки

По итогам изучения данного курса, обучающиеся **должны знать:**

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по баскетболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в баскетбол; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр;
- общие рекомендации к созданию презентаций.

По итогам изучения данного курса обучающиеся **должны уметь:**

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
- осуществлять судейство соревнований по баскетболу;
- работать с книгой спортивной направленности;
- самостоятельно составлять выступления и презентацию к ним.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- достижения высокого уровня физического развития у обучающихся по данной программе;
- призовые места и победы на соревнованиях муниципального уровня повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; овладение умениями и навыками игры;
- развитие у обучающихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции после окончания школы;
- укрепление здоровья обучающихся, повышение функционального состояния всех систем организма, умение контролировать психическое состояние.

Содержание четырёхлетней программы обучения.

1 год обучения

Цель: воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу, укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности.

Задачи:

Обучающие:

- правила поведения в спортивном зале;
- знание правил Т/Б;
- развивать физические качества с учётом специфики баскетбола;
- воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования по мини - баскетболу).

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- обучать технике перемещений, приёму и передачам мяча;

- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

Воспитательные:

- воспитывать аккуратность, коллективизм, терпение и взаимопомощь, волевые качества.
- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту.

Содержание дополнительной образовательной программы 1 год обучения

Введение: история возникновения и развития баскетбола; современное состояние баскетбола; правила безопасности при занятиях баскетболом; начальная диагностика; общая физическая подготовка.

Теория: значение ОФП в подготовке баскетболистов.

Практика: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Теория: Значение СФП в подготовке баскетболистов.

Практика: подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теории	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	
1.	Общефизическая подготовка	199	12	187
1. 1.	Общеразвивающие упражнения	139	4	135
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	25	2	23
1.3.	Спортивные и подвижные игры	35	6	29
2.	Специальная физическая подготовка	400	8	392
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы	74	2	72
2.2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты	82	3	79
2.3	Упражнения, направленные на развитие выносливости	82	1	81
2.4	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	55	1	54
2.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	107	1	106
3.	Техническая подготовка	400	13	387
3. 1.	Техника передвижения	59	2	57
3.2.	Техника владения мячом	89	4	85
3.3.	Ловля мяча	87	2	85
3.4.	Передачи мяча	85	2	83
3.5.	Ведение мяча	80	3	77
4.	Тактическая подготовка	10	2	8
4. 1.	Действия без мяча	5	1	4
4.2.	Действия с мячом	5	1	4
5.	Правила игры (конечная диагностика)	7	2	5
	Итого:	1017	38	979

Техническая подготовка

Теория: значение технической подготовки в баскетболе.

Практика:

- стойки;
- приёмы и передачи мяча (ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля двумя руками «высокого» мяча, ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «катящегося мяча», передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками сверху, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками снизу, передача двумя руками с отскоком от пола)
- Броски мяча (бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху).

- Ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения).

Тактическая подготовка

Теория: правила игры в баскетбол; значение тактической подготовки в баскетболе.

Практика: индивидуальные действия (без мяча, действия с мячом); групповые действия; командные действия; правила игры (конечная диагностика).

2 год обучения

Цель: освоить технико-тактическую и физическую подготовку. Воспитывать соревновательные качества.

Задачи:

Обучающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- обучение техническим и тактическим действиям; приучение к соревновательным условиям; выполнение требований по виду спорта.

Развивающие:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей;
- определение каждому обучающемуся игровой функции; подготовка к выполнению нормативных требований, развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств.

Воспитательные:

- воспитание целеустремленности и настойчивости;
- дисциплинированности;
- воспитание высоконравственной личности.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья и обучение навыкам закаливания;

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теории	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	
1.	Общefизическая подготовка	250	15	235
II	Общеразвивающие упражнения	125	5	120
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	65	4	61
1.3.	Спортивные и подвижные игры	60	6	54
2.	Специальная физическая подготовка	340	13	327
2. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	69	3	66
2. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	72	4	68
2. 3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	75	2	73
2,4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	60	2	58
2. 5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	64	2	62
3.	Техническая и тактическая подготовка	383	7	376
3. 1.	Техника передвижения	45		45
3.2.	Ловля мяча	70		70
3.3	Передачи мяча	90	2	88
3. 4.	Ведение мяча	80	4	76
3. 5.	Тактика нападения и защиты	98	4	94
4,	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	30	1	29
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена	2		2
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	3		3
7.	Психологическая подготовка	4		4
8.	Правила игры (конечная диагностика)	4		4
	Итого:	1017	37	980

Содержание дополнительной образовательной программы 2 год обучения

Введение: терминология в баскетболе; правила безопасности при выполнении игровых действий; правила игры; начальная диагностика.

Общая физическая подготовка

Теория: методы и средства ОФП.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех, физических качеств; упражнения на тренажёрах, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Теория: методы и средства СФП в тренировке баскетболистов.

Практика: акробатические упражнения; упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения; упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости; игры по характеру действий сходных с баскетболом.

Техническая подготовка

Теория: характеристика техники сильнейших баскетболистов.

Практика:

- стойки и передвижения;
- приёмы ловли и передачи мяча (ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля двумя руками «высокого» мяча, ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «катящегося» мяча);
- передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола;
- броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху; ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения.

Тактическая подготовка

Теория: анализ тактических действий сильнейших баскетбольных команд

Практика:

- тактика нападения: индивидуальные действия (действия без мяча, действия с мячом), групповые действия, командные действия;
- тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов.

Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.

Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Психологическая подготовка

Теория: способы регуляции психического состояния.

Практика: упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия, правила игры (конечная диагностика).

3 год обучения

Цель: прочно овладеть основами техники и тактики баскетбола; развитие тактической подготовки.

Приобрести навыки в организации судейства и проведения соревнований по баскетболу.

Задачи:

Обучающие:

- повышение уровня физической подготовленности; совершенствование технико-тактических приёмов; формирование тактических умений, совершенствование игровых функций обучающихся;

Развивающие:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей;

- развитие тактического мышления, памяти, воображения; подготовка к выполнению нормативных требований, развивать способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств;

Воспитательные:

- умение анализировать свою деятельность; воспитание целеустремленности и настойчивости; дисциплинированности; воспитание высоконравственной личности.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- развитие двигательной активности.

Содержание дополнительной образовательной программы 3 год обучения

Введение: здоровый образ жизни и его значение; организация игры в баскетбол; судейство; правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности; начальная диагностика.

Общая физическая подготовка

Теория: теоретические основы тренировки.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка

Теория: теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теории	практика
	Введение (начальная диагностика)	1	1	
1.	Общезначительная подготовка	250	15	235
II	Общеразвивающие упражнения	125	5	120
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	65	4	61
1.3.	Спортивные и подвижные игры	60	6	54
2.	Специальная физическая подготовка	340	13	327
2. 1.	Упражнения, направленные на развитие силы	69	3	66
2. 2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	72	4	68
2. 3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	75	2	73
2,4	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости	60	2	58
2. 5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	64	2	62
3.	Техническая и тактическая подготовка	383	7	376
3. 1.	Техника передвижения	45		45
3.2.	Ловля мяча	70		70
3.3	Передачи мяча	90	2	88
3. 4.	Ведение мяча	80	4	76
3. 5.	Тактика нападения и защиты	98	4	94
4,	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	30	1	29
5.	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена	2		2
6.	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	3		3
7.	Психологическая подготовка	4		4
8.	Правила игры (конечная диагностика)	4		4
	Итого:	1017	37	980

Техническая подготовка

Теория: технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: техника передвижений;

- техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля двумя руками «высокого» мяча, ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «катящегося» мяча);
- передачи мяча (двумя руками сверху, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола);
- броски мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху);
- ведение мяча (с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения).

Тактическая подготовка

Теория: тактический план игры.

Практика:

- тактика нападения (действия без мяча, с мячом); групповые действия; командные действия;
- тактика защиты. Индивидуальные действия; групповые действия: командные действия.
- контрольные игры и соревнования, сдача нормативов;
- врачебный контроль, самоконтроль, гигиена;
- экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Психологическая подготовка

Теория: способы регуляции психического состояния.

Практика: упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия; правила игры (конечная диагностика).

4 год обучения

Цель: совершенствовать все тактические и технические приёмы; подготовить себя к выполнению 2 спортивного разряда; владеть психологической подготовкой к конкретным соревнованиям.

Задачи:

Обучающие:

- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование технико-тактических приёмов;
- формирование тактических умений, совершенствование игровых функций обучающихся;

Развивающие:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей;
- развитие тактического мышления, памяти, воображения;
- подготовка к выполнению нормативных требований;
- развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств;

Воспитательные:

- умение анализировать свою деятельность; воспитывать целеустремленность и настойчивость;
- дисциплинированность;
- воспитание высоконравственной личности.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья и навыков закаливания;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

- развитие двигательной активности;
- совершенствование приёмов самоконтроля.

Содержание дополнительной образовательной программы 4 год обучения

Введение: Физическая культура - средство укрепления здоровья; техника безопасности; основы судейской терминологии и жестов; начальная диагностика; общая физическая подготовка

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

Специальная физическая подготовка

Теория: воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений; подвижные и спортивные игры; специальные и контрольные упражнения (тесты).

Техническая подготовка

Теория: теоретические основы технического совершенствования.

Практика:

- стойки и передвижения;
- ловля мяча (ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «высокого» мяча, ловля двумя руками «катящегося» мяча.

- передачи мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола);
- броски мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху);
- ведение мяча (с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с изменением направления движения.)

Учебно-тематический план 4 год обучения

№	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них	
			теория	практика
	Введение (начальная диагностика)	1		
1	Общефизическая подготовка	358		356
1.1	Общеразвивающие упражнения	130		130
1.2	Упражнения на снарядах и тренажёрах	108		108
1.3	Спортивные и подвижные игры	120	1	116
2	Специальная физическая подготовка	340	1	339
2.1	Упражнения, направленные на развитие силы	69		66
2.2	Упражнения, направленные на развитие быстроты сокращения мышц	72	1	68
2.3	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	75		73
2.4	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости	60		58
2.5	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)	64		62
3	Техническая и тактическая подготовка	275	2	273
3.1	Техника передвижений	17		17
3.2	Ловля и передачи мяча	68		68
3.3	Ведение мяча	65		65
3.4	Техника нападения и защиты	75		69
3.5	Интегральная подготовка	50	2	48
4	Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов	30		29
5	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	2		2
6	Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.	3		3
7	Психологическая подготовка	5		5
8	Правила игры(конечная диагностика)	3		3
	Итого:	1017	7	1010

Учебно-методическое обеспечение.

1. Методы обучения

Практические:

- разучивание по частям;
- разучивание в целом;
- игровой;
- соревновательный.

Методы использования слова:

- рассказ;
- описание;
- объяснение;
- беседа;
- разбор;
- задание;
- указание;
- оценка;
- команда;
- подсчет.

Методы наглядного восприятия:

- показ;
- демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);
- звуковая и световая сигнализации.

2. Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

3. Методы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

4. Формы подведения итогов: текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.

5. Материально-техническое обеспечение: спортивный инвентарь и оборудование.

Список используемой литературы.

1. Л.Б.Кофман, Г.И. Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 1998 год;

2. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2000 г.;
3. Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ. - М. 2004г;
4. С.М.Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 1986 год.
5. “Поурочная учебная программа для ДЮСШ и спец. ДЮСШ олимп. резерва”, (Ю.Д.Железняк, Н.А.Вдянникова, В.Б.Гаптов, В.М.Левин). Москва 2000 г.
6. Учебно-методическое пособие по баскетболу для ДЮСШ и СДЮСШОР. М.: Просвещение, 2000. Спортивные игры. Ю.Д.Клещев. Москва, ФиС, 2000.