МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЛИЦЕЙ № 5 ГОРОДА ЕЛЬЦА»

|  |  |
| --- | --- |
| Принято педагогическим советом Протокол от 03.12.2021№ 3 | УТВЕРЖДАЮ  Приказом от 03.12.2021 г. №2 32/1ув Директор  МБОУ «Лицей №5 г. Ельца»  Н.М.Журавская  Рассмотрено на методическом совете Протокол от 01.12.2021 г. №2 |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПPOГPAMMA**

## физкультурно-оздоровительной направленности

«Дриблинг»

Возраст учащихся:12-15 лет Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:

Недбайлов Олег Николаевич

педагог дополнительного образования

Елец, 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

**І. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПPOFPAMMЫ:**

* 1. [Пояснительная записка… 3](#_TOC_250001)
  2. Цель и задачи программы 5
  3. [Учебный план 7](#_TOC_250000)

## Содержание программы ………………………………………………

* 1. **Планируемые результаты освоения программы ………………….**

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

* 1. **Календарный учебный график ………………………………………**

## Условия реализации программы ……………………………………

**2.3 Формы аттестации …………………………………………………….**

## 2.4 Методическое обеспечение …………………………………………...

**2.5 Рабочая программа ……………………………………………………**

## Список литературы ……………………………………………………………

**І. КОМ ПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАRТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по

«оранжевый мяч» направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой

«оранжевый мяч», придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Наше образовательное учреждение,

МБОУ «Лицей №5 г. Ельца» стремится к укреплению здоровья обучающихся школы.

Программа внеурочной деятельности (далее – программа) физкультурно- оздоровительной направленности разработана на основе:

* педагогического опыта автора-составителя программы
* нормативно-правовой документации:
  + Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  + Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года

№ 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

* + Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г.

№ 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

* + Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
  + Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015

года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;

* + Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

## Новизна программы

В данной программе представлен особый, более широкий комплексный подход к реализации цели и задач обучения игре в баскетбол. Представлен переход от общефизической подготовки к специализированной подготовке, добавлены разделы по общей подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, воспитательные мероприятия. Программа позволяет решить задачи развития у учащихся общефизических и специальных качеств.

В ходе освоения программы, учащиеся получат теоретические знания об игре, судействе и проведении соревнований, а так же научатся играть в баскетбол.

* Программа физкультурно-спортивной направленности рассчитана для обучения детей в возрасте 12-15 лет по основным этапам подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап спортивного совершенствования. Также для реализации доступности занятий баскетболом организовано обучение учащихся в спортивно- оздоровительных группах, цель которых является укрепления и гармоничное развитие детей и подростков.

**Актуальность программы.** Игровые виды спорта и, в частности, баскетбол всегда были востребованы в детской среде. Наверное, нет ни одного мальчишки, которой хотя бы раз не попробовал поиграть в баскетбол.

* Баскетбол – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков. Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий баскетболом. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей среднего школьного возраста качественно обучаться играть в баскетбол.

## Педагогическая целесообразность

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. ее реализация органично вписывается в единое образовательное пространство данной

образовательной организации. Программа соответствует новым стандартам обучения, которые обладают отличительной особенностью, способствующей личностному росту учащихся, его социализации и адаптации в обществе.

## Отличительные особенности программы

Отличительные особенности программы заключаются в том, что она является практико-ориентированной. Программа улучшает эффективность показатели повышения физкультурно-спортивной активности занимающихся (регулярность посещения детьми учебно-тренировочных занятий), формирование устойчивой мотивации к занятиям баскетболом, улучшение морфо - функционального состояния организма детей и уровня их физической подготовленности.

## Возраст учащихся, на которых рассчитана образовательная программа

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: от 12 до 15 лет.

Условия набора учащихся: принимаются все желающие. Наполняемость в группах — от 15 до 20 человек.

## Сроки реализации программы

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия - 45 минут..

**Форма обучения:** очная.

## Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляются в гpyппax с детьми разного возраста. Состав группы постоянный; количество учащихся 15-20 человек.

Программа предоставляет учащимся возможность освоения учебного содержания занятий с учетом их уровней общего развития, способностей, мотивации. В рамках программы предполагается реализация параллельных процессов освоения содержания программы на разных уровнях доступности и степени сложности, с опорой на диагностику стартовых возможностей каждого из участников.

# Цели и задачи программы

**Цель программы:** физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в баскетбол.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить ряд образовательных, развивающих и воспитательных **задач:**

### обучающие:

* - формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
* - формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
* - создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности мини-футболом;
* - обучить техническим элементам и правилам игры;
* - обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
* -обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях баскетболом;

### развивающие:

* - развить тактические навыки и умения игры;
* - развить физические и специальные качества;
* - укрепить здоровье;
* - расширить функциональные возможности организма;

### воспитательные:

* - формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
* - воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
* - воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
* - формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

## Учебный план

Начало занятий 01.09.2021 года (первые 10 дней – организационные) Окончание занятий 31.06.2022 года

Продолжительность учебного года — 38 недель

Начало занятий через 45 мин. После окончания последнего урока Продолжительность занятия 45 мин

Режим занятий – 1 час в неделю.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Наименование модулей | Количество часов | Форма аттестации |
| 1 | Тактико-теоретическая подготовка | 10 | Тестирование по пройденному  материалу |
| 2 | Физическая подготовка | 12 | Сдача нормативов |
| 3 | Специальная подготовка | 14 | Сдача нормативов |
| 4 | Участие в соревнованиях | согласно плану |  |

**1.4. Содержание программы** Содержание программы структурировано по направлениям деятельности: физической, технической и тактической подготовок.

Реализация образовательной программы осуществляется через:

* групповые учебно-тренировочные занятия;
* восстановительные мероприятия;
* участие в матчевых встречах, соревнованиях;
* подвижные игры.

## Тактико-теоретическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча

Борьба за мяч после отскока от щита Быстрый прорыв.

Командные действия в защите. Командные действия в нападении.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## Физическая подготовка.

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

Подвижные игры. Учебные игры. Эстафеты.

Полосы препятствий.

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

## Специальная подготовка

### Упражнения без мяча.

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

* + с разной скоростью;
  + в одном и в разных направлениях. Передвижение правым — левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.

Повороты в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

### Ловля и передача мяча.

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении.

Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча.

Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола.

То же в движении.

Ловля мяча после полу отскока. Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

### Ведение мяча.

На месте.

В движении шагом. В движении бегом.

То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении.

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

### Броски мяча.

Одной рукой в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места.

Штрафной.

Двумя руками снизу в движении.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции.

В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча.

Выбивание мяча.

### Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча

Борьба за мяч после отскока от щита Быстрый прорыв.

Командные действия в защите. Командные действия в нападении.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

## 1.5 Планируемые результаты.

### Обучающиеся смогут:

* выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
* в защитных командных действиях использовать «групповой отбор».
* в защитных действиях выполнять **личную** опеку.
* ловить и передавать мяч одной рукой при встречном движении.
* передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
* выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
* действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников.
* в нападающих командных действиях умело использовать систему «быстрого прорыва».
* в нападающих командных действиях умело использовать «малую восьмерку».
* умело действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников.
* перестраиваться в защите, чтобы противодействовать «быстрому прорыву**»** соперников.
* участвовать в соревнованиях школы, города, области, «Президентских спортивных играх», спортивных праздниках.

1. **Форма аттестации:** соревнования различного уровня (муниципальные, региональные, всероссийские).

**I І. КОМ ПЛEKC ОРГАНИЗАЦИОН HO-П ЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ Ы**

# Календарный учебный график

График учитывает возрастные психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание Графика включает в себя следующее:

* продолжительность учебного года;
* количество учебных групп по годам обучения и направленностям;
* регламент образовательного процесса;
* продолжительность занятий;
* аттестация учащихся;
* режим работы учреждения;
* работа школы в летний период;
* периодичность проведения родительских собраний.

МБОУ «Лицей №5 г. Ельца» в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в соответствии с календарным учебным графиком.

Продолжительность учебного года в школе: Начало учебного года – 01.09.2021 года.

Окончание учебного года – 31.05.2022 года.

Начало учебных занятий:

1 этап обучения – не позднее 14.09.2021 года;

Комплектование групп 1 года обучения – с 01 по 13.09.2021 года. Продолжительность учебного года – 38 недель.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Направлен ность программы** | 1 год обучения | 2 год обуче ния |
| Физкультурно- оздоровительная | 1 |  |
| **Итого:** | 1 |  |

Регламент образовательного процесса.

1 год обучения – 1 час в неделю (38 часов в год)

Занятия организованы в МБОУ «Лицей №5 г. Ельца». Продолжительность занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБОУ

«Лицей №5 г. Ельца», в свободное время, включая учебные занятия в субботу и воскресенье с учетом пожеланий родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся с целью создания наиболее благоприятного режима занятий и отдыха детей.

Начало занятий через 45 мин. после окончания последнего урока Продолжительность занятия - 45 минут.

МБОУ «Лицей №5 г. Ельца» организует работу с учащимися в течение всего календарного года.

Летний оздоровительный период – с 01.06.2022 по 31.08.2023 года.

В летний период дополнительное образование организуется по краткосрочным программам с основным или переменным составом, индивидуально; в одновозрастных и в разновозрастных объединениях по интересам. Образовательный процесс может осуществляться в форме поездок, экскурсий, лагерей, профильных школ танцевальной направленности, мастер- классов, массовых и воспитательных мероприятий: концертов, выставок и др.

**Методы контроля и управления образовательным процессом** - это наблюдение педагога в ходе занятий, контрольно-переводные нормативы, анализ подготовки и участия членов коллектива в мероприятиях, оценка результатов проектной деятельности членами жюри, анализ результатов выступлений на различных областных, всероссийских мероприятиях, , конкурсах и соревнованиях. Принципиальной установкой программы (занятий) является отсутствие назидательности и прямолинейности в преподнесении нового материала.

## Формы и методы образовательной программы:

Формы: учебная, практическое занятие, проводятся в форме беседы, тренировка спортсменов, участия в соревнованиях.

Методы: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирование и мотивации, наблюдение.

## Результативность реализации программы:

По окончании курса обучения, программа усвоена: Высокая сохранность

контингента

Активное участие в соревнованиях, разного уровня. Наличие призеров и победителей.

# Условия реализации программы Материально-техническое обеспечения

1. Баскетбольные щиты – 2 штуки.
2. Мяч баскетбольный (№ 6) - 12 штук.
3. Мяч футбольный – 1 шт.
4. Обручи – 5 шт.
5. Гимнастические палки 10 шт.
6. Эспандер – 2 штуки.
7. Гимнастическая стенка – 3 штуки.
8. Мячи набивные ( 2 кг) - 5 штук.
9. Секундомер.
10. Гимнастическая скамейка – 1 штука.
11. Гимнастические маты – 5 штук.
12. Скакалки – 15 штуки.
13. Стойки конусы – 10 штук.

# Формы аттестации

Педагогический мониторинг включает в себя: текущий контроль, промежуточную аттестацию.

**Текущий контроль** осуществляется регулярно в течение учебного года. Контроль теоретических знаний осуществляется с помощью педагогического наблюдения, тестов, опросов, спортивных игр. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения работ учащихся, где анализируются положительные и отрицательные стороны работ, корректируются недостатки.

Система контроля знаний и умений обучающихся представляется в виде учёта результатов по итогам выполнения заданий и посредством наблюдения, отслеживания динамики развития обучающегося.

## Формы мониторинга результативности:

Тестирование, практическая работа, соревнование.

В конце учебного года, обучающиеся проходят защиту индивидуальных/групповых проектов. Индивидуальный/групповой проект оценивается формируемой комиссией. Состав комиссии (не менее 3-х человек): педагог (в обязательном порядке), администрация учебной организации, приветствуется привлечение IT профессионалов, представителей высших и других учебных заведений.

Компонентами оценки индивидуального/группового проекта являются (по мере убывания значимости): качество ИП, отзыв руководителя проекта, уровень презентации и защиты проекта. Если проект выполнен группой обучающихся, то

при оценивании учитывается не только уровень исполнения проекта в целом, но и личный вклад каждого из авторов. Решение принимается коллегиально.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся **промежуточная** (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса –

тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

1. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных спортсменов определяются задачами их подготовки и устанавливаются для

оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в

соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов

комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

1. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится с целью выявления динамики физического развития, оценки подготовленности

занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся.

Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на .

1. Все контрольные упражнения и их успешная сдача дает право перейти на

следующий этап (период). Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по предметной области ОФП (в течение месяца в конце учебного года

* майиюнь) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо контрольного упражнения без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы.

***Кадровое обеспечение***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.О. | Должность | Стаж | Категория | № приказа и дата присвоения |
| Недбайлов Олег Николаевич | учитель | 25 | высшая | № 16 от 30.01.2019 по УоиН Липецкой области |

# Методическое обеспечение

Образовательный процесс осуществляется в очной форме.

В образовательном процессе используются следующие методы:

1. объяснительно-иллюстративный;
2. метод проблемного изложения (постановка проблемы и решение её самостоятельно или группой);
3. проектно-исследовательский;
4. наглядный:
   * демонстрация плакатов, схем, таблиц, диаграмм;
   * использование технических средств;
   * просмотр видеороликов;
5. практический:
   * практические задания;
   * анализ и решение проблемных ситуаций и т. д.

Выбор методов обучения осуществляется исходя из анализа уровня готовности учащихся к освоению содержания модуля, степени сложности материала, типа учебного занятия. На выбор методов обучения значительно влияет персональный состав группы, индивидуальные особенности, возможности и запросы детей.

Формы обучения:

* + фронтальная — предполагает работу педагога сразу со всеми учащимися в едином темпе и с общими задачами. Для реализации обучения используется компьютер педагога с мультимедиа проектором, посредством которых учебный материал демонстрируется на общий экран. Активно используются Интернет-ресурсы;
  + групповая — предполагает, что занятия проводятся с подгруппой. Для этого гpyппa распределяется на подгруппы не более 6 человек, работа в которых регулируется педагогом;
  + индивидуальная — подразумевает взаимодействие преподавателя с одним учащимся. Как правило данная форма используется в сочетании с фронтальной. Часть занятия (объяснение новой темы) проводится фронтально, затем учащийся выполняют индивидуальные задания или общие задания в индивидуальном темпе;
  + дистанционная - взаимодействие педагога и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты. Для реализации дистанционной формы обучения весь дидакти ческий материал размещается в свободном доступе в сети Интернет, происходит с вободное общение педагога и учащихся в социальных сетях, по электронной почте, посредством видеоконференции или в общем чате. Кроме того, дистанционное обучение позволяет проводить консультации учащегося при самостоятельной работе дома. Налаженная система сетевого взаимодействия подростка и педагога, позволяет не ограничивать процесс

общения нахождением в учебной аудитории, обеспечить возможность непрерывного обучения в том числе, для часто болеющих детей или всех детей в период сезонных карантинов (например, по гриппу) и температурных ограничения в посещения занятий.

## Методическая работа

* + методические рекомендации, дидактический материал (игры; задания, задачи, способствующие «включению» внимания, восприятия, мышление, воображения учащихся);
  + учебно-планирующая документация;
  + диагностический материал (кроссворды, анкеты, тестовые);
  + наглядный материал, аудио и видео материал.

## Воспитательная работа

* + беседа о противопожарной безопасности, о технике безопасности во время проведения занятий и участия в соревнованиях;
  + беседы о бережном отношении и экономном расходовании материалов в творческом объединении;
  + проведение мероприятий с презентацией творческого объединения (День знаний; День защиты детей; Славен педагог своими делами);
  + пропаганда здорового образа жизни среди учащихся (беседы:

«Скажи наркомании — «Нет», Курение в детском и подростковом возрасте. Вредные привычки — как от них избавиться. Беседы с учащимися воспитывающего и общеразвивающего характера.

* воспитание патриотических чувств (беседы: Денв народного единства; День защитника Отечества; День Победы в Великой Отечественной войне 1941- 1945 rr.; Международный женский день 8 марта; День России).

**Работа с родителями.** Согласованность в деятельности педагога дополнительного образования и родителей способствует успешному осуществлению учебно-воспитательной работы в спортивном объединении и более правильному воспитанию учащихся в семье. В этой связи с родителями проводятся следующие мероприятия:

* родительские собрания;
* индивидуальные консультации;
* проведение соревнований, конкурсов, презентации проектной деятельности с приглашением родителей.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Тема занятия | Дата проведен ия | Измене ния |
| 1 | Совершенствование двигательных действий: перемещения, изменение направления движения, бег баскетболиста, передачи, ведение и броски. |  |  |
| 2 | ОРУ без предметов, с весом собственного тела, с партнером.  Ведение мяча с изменением направления и скорости. |  |  |
| 3 | ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски одной рукой с места, ловля мяча и передача мяча одной рукой с отскоком от пола |  |  |
| 4 | Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.  Учебная игра по правилам ФИБА |  |  |
| 5 | Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.  Ведение мяча на месте, в движении шагом. |  |  |
| 6 | ОРУ, СБУ. Ведение мяча в движении бегом, ловля высоко  летящего мяча. Передача двумя руками от груди, стоя на месте. |  |  |
| 7 | ОРУ, СБУ. Броски двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Учебная игра |  |  |
| 8 | ОРУ с гимнастическими палками и обручами. Упражнения для  развития специальной выносливости баскетболиста. Броски мяча |  |  |
| 9 | ОРУ с мячами различного диаметра. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. |  |  |
| 10 | Броски двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Передача двумя руками от груди с шагом вперед.  Учебная игра. |  |  |
| 11 | Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений. |  |  |
| 12 | ОРУ , СБУ. Борьба за мяч после отскока от щита. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. |  |  |
| 13 | ОРУ на снарядах. Быстрый прорыв, Позиционное нападение.  Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками. |  |  |
| 14 | Передвижение приставными шагами правым( левым) боком с разной скоростью, в одном и в разных направлениях. Передача мяча  одной рукой от плеча. Учебная игра. |  |  |
| 15 | ОРУ на снарядах. Передвижение правым-левым боком. Передача мяча одной рукой с шагом вперед. Защитные действия при опеке игрока без мяча. |  |  |
| 16 | Подвижные игры. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Передвижение в стойке  баскетболиста. |  |  |
| 17 | Упражнение для развития ловкости баскетболиста. Ведение мяча с  изменением высоты отскока. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 18 | Полоса препятствий. Остановка прыжком после ускорения. Броски  мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. |  |  |
| 19 | ОРУ на снарядах. Остановка в один шаг после ускорения. Передача  мяча одной рукой с шагом вперед после ведения мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. |  |  |
| 20 | Остановка в два шага после ускорения. Ведение мяча правой и левой  рукой поочередно на месте. Броски одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. |  |  |
| 21 | ОРУ на снарядах. Повороты в движении. Ведение мяча правой и  левой рукой поочередно в движении. Передача мяча одной рукой с шагом вперед после ведения мяча. |  |  |
| 22 | Имитация защитных действий против игрока нападения. Перехват  мяча. Учебная игра. |  |  |
| 23 | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Ведение мяча  правой и левой рукой поочередно в движении. Бросок мяча в прыжке одной рукой с места. |  |  |
| 24 | Передача одной рукой снизу от пола, передача одной рукой снизу от  пола в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Штрафной. Учебная игра. |  |  |
| 25 | Ловля катящегося мяча, стоя и на месте. Броски мяча двумя руками  снизу в движении, одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. |  |  |
| 26 | Имитация действий атаки против игрока защиты. Броски мяча в  прыжке со средней и дальней дистанции. Учебная игра. |  |  |
| 27 | ОРУ с предметами. Ловля катящегося мяча в движении. Вырывание  мяча. Выбивание мяча. Быстрый прорыв. |  |  |
| 28 | ОРУ с предметами. Командные действия в защите. Командные действия в  нападении. Учебная игра. |  |  |
| 29 | ОРУ, СБУ. Обучение постановки заслона, учебная игра |  |  |
| 30 | ОРУ, СБУ. Обучение постановки заслона, учебная игра |  |  |
| 31 | ОРУ, СБУ. Обучение постановки заслона, учебная игра |  |  |
| 32 | ОРУ, СБУ. Обучение постановки заслона, учебная игра |  |  |
| 33 | ОРУ, СБУ. Обучение финтам, личная защита, учебная игра |  |  |
| 34 | Совершенствование изученных тактических действий в нападении |  |  |
| 35 | Совершенствование изученных тактических действий в защите |  |  |
| 36 | Учебная игра по правилам ФИБА |  |  |

# Список литературы

**Нормативные документы**

1. А.Л. Дулин Баскетбол в школе г. Ижевск 1996г
2. Ю.М. Портнов Баскетбол учебник для ВУЗов физической культуры, 2001 г
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2008 г
4. Программы для внешкольных учреждений. Москва. Просвещение, 1997 г
5. Коузи, Паур Концепция и анализ, 2000г
6. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова Спортивные игры. Учебник для вузов. Москва. Изд. Центр Академия. Том 1, том 2. 2002, 2004 г.