

Министерство образования и науки Тамбовской области

Тамбовское областное государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Моршанская школа-интернат»
(ТОГБОУ «Моршанская школа-интернат»)

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом ТОГБОУ
«Моршанская школа-интернат»
(протокол от 31.08.2023 №1)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом ТОГБОУ
«Моршанская школа-интернат»
от 29.09.2023 № 153-ОД

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 10-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Понкратова Марина Викторовна,
инструктор по физической культуре

г. Моршанск, 2023

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Моршанская школа-интернат»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
3. Сведения об авторах:	
3.1. Ф.И.О., должность	Понкратова Марина Викторовна, инструктор по физической культуре
4. Сведения о программе:	
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	<p>Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция дополнительного образования детей до 2030 года»</p> <p>Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;</p> <p>Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2020 г. №3081-р;</p> <p>Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 №3894-р;</p> <p>Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008г. № ЮА-02-07/912(дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ Российской Федерации от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685)</p> <p>Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»</p> <p>Локальные нормативные акты образовательной организации</p>
4.2. Тип	модифицированная
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	базовый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Форма обучения	очная
4.8. Возрастная категория	10-15 лет

Блок №1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Пояснительная записка

Программа ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение базовых знаний, умений и навыков в избранном виде спорта (баскетбол), укрепление здоровья обучающихся в течение всего периода обучения. А также выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков для успешного освоения ими в дальнейшем дополнительных общеобразовательных (предпрофессиональных) программ в области физической культуры и спорта по баскетболу.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность

Актуальность данной программы в том, что дополнительные занятия по баскетболу повлияют не только на повышение уровня двигательной активности обучающихся, но и повлияют на улучшение их здоровья и целом занятия отразятся на улучшение их психоэмоционального статуса.

При этом наиболее эффективными средствами дополнительного образования обучающихся являются, спортивные и подвижные игры.

В данном контексте мы предлагаем более активно присмотреться к реализации такого вида спорта, как баскетбол.

Баскетбол – это активный и впечатляющий вид спорта, одна из разновидностей игры с мячом. Кроме того, баскетбол является олимпийским видом спорта, он популярен в нашей стране и, что не маловажно является малобюджетным видом спорта.

Программа обеспечивает создание необходимых условий для личностного развития обучающихся, их профессионального самоопределения. А также, что не маловажно, программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом.

Новизна программы заключается; во-первых, в дифференцированном подходе в первый год, который можно определить, как выравнивающий; во-вторых, в процессе обучения существенно расширен теоретический раздел программы, где помимо истории развития баскетбола более глубоко рассмотрены правила игры и обучающиеся пройдут раздел «Судейство в баскетболе»; в-третьих, в процессе реализации программы обучающиеся познакомятся с различными видами игры: мини-баскетбол, стритбол, игра на одно кольцо.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у обучающихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Игра в баскетбол дает возможность научиться работать в команде, максимально сближая членов команды усиливая и воспитывая дружеские отношения между игроками, способствует профилактике асоциального поведения, создает условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

При отборе содержания и структурирования программы использованы общедидактические принципы: доступности; преемственности; перспективности; развивающей направленности; учета индивидуальных особенностей обучающихся; органического сочетания обучения и воспитания; практической направленности; посильности.

Адресат программы

Программа адресована детям 10-15 лет, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, имеющими задержку психического развития.

Возрастные особенности адресата программы

Дети с ограниченными возможностями здоровья, имеющими задержку психического развития, характеризуется психофизиологическими возрастными особенностями, индивидуальной системой восприятия, низкой степенью развитости познавательных способностей, особенностями учебной мотивации.

Образовательный процесс с применением здоровьесберегающих технологий посредством возможности регулирования заданий по степени трудности, новизны и занимательности позволяет усилить мотивацию ребёнка как формированию навыков к здоровому образу жизни.

Данная программа будет интересна детям среднего школьного возраста, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, имеющими задержку психического развития, и позволит им освоить основы игры в баскетбол.

Условия набора в учебные группы

Для обучения по программе принимаются все желающие заниматься предлагаемым видом деятельности, не имеющие медицинских противопоказаний. На основе собеседования и успешного выполнения практических заданий, обучающиеся могут быть зачислены на любой период обучения.

Количество обучающихся: 12-15 человек.

Объём и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год. Программа первого года обучения рассчитана на 72 часа.

Занятия проходят – 2 раза в неделю по 2 часа с перерывом в 15 минут.

Формы занятий: занятия проводятся в очной форме, в группе обучающихся постоянного состава. При поступлении на второй год обучения принимаются дети, успешно прошедшие собеседование и выполнившие практические задания на соответствующем уровне.

Форма организации детей на занятии: фронтальная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная.

Форма проведения занятий: тренировочная, практическая, комбинированная, соревновательная.

Особенности организации образовательного процесса.

Как правило, в детское объединение приходят учащиеся с разным уровнем подготовки.

Темп освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы различный, поэтому программа включает 2 ступени (уровня) освоения:

I ступень обучения (ознакомительный уровень). На этом уровне закладываются основы техники бега, ведение мяча; простейшие технические приёмы обращения с баскетбольным мячом.

II ступени обучения (базовый уровень). На этих уровнях формируются основные двигательные навыки; совершенствуется техника владения баскетбольным мячом, учащиеся могут принимать участие в официальных соревнованиях по баскетболу.

Все ступени имеют законченный цикл, но вместе с тем каждая последующая ступень (уровень) является логическим продолжением предыдущей, что позволяет решать проблему преемственности обучения по данной программе.

Программа подразумевает реализацию нескольких основных разделов: «Общefизическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Технико-тактическая подготовка», «Теоретическая подготовка», «Психологическая подготовка», «Соревновательная подготовка», «Судейская практика».

Цель программы: расширение и закрепление двигательных умений и навыков, формирование оптимальной двигательной базы, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, обучающихся средствами баскетбола.

Содержание программы

1 год обучения (ознакомительный уровень)

Задачи:

обучающие:

познакомить с техникой безопасности и правилами поведения в спортивном зале;

познакомить с историей развития баскетбола, правилами игры в мини-баскетбол, в подвижные игры и эстафеты;

познакомить с основами общей физической и специальной физической подготовки, основными приемами техники и тактическим действиям игры в баскетбол, врачебным контролем.

научить:

выполнять общеразвивающие упражнения: беговые, строевые, гимнастические, акробатические;

передвижениям и остановкам без мяча, ведению, ловле и передаче, броскам, отбору мяча, финтам, комбинированию технических элементов ведения, бросков, передач;

выполнять упражнения для развития быстроты движений и прыгучести, игровой ловкости;

играть в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты;

развивающие:

формировать навыки самоорганизации учебной деятельности;

с помощью педагога планировать свои действия в соответствии с учебной задачей и условиями её реализации;

развивать координационные способности, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений.

воспитательные:

формировать нравственные и волевые качества личности обучающихся, культуру здорового и безопасного образа жизни;

формировать нормы поведения на занятиях, в общественных местах, при проведении тематических мероприятий, соревнований;

умение взаимодействовать в коллективе сверстников.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практика	Теория	
	Введение в общеобразовательную программу	2	1	1	Входная диагностика уровня физической подготовленности и уровня мотивации
1.	Теоретический раздел	2	2	-	
1.1.	История развития баскетбола	1	1	-	Текущий контроль
1.2.	Правила игры в мини-баскетбол	1	1	-	Текущий контроль
2.	Раздел - Общая физическая подготовка	12	9	3	
2.1.	Ходьба, бег, строевые упражнения	3	2	1	Текущий контроль
2.2.	Общеразвивающие упражнения	8	7	1	Текущий контроль
2.3.	Физическая подготовка	1	-	1	Самостоятельная работа по общей физ.подготовке
3.	Раздел - Основные умения и навыки	34	27	7	
3.1.	Передвижения и остановки без мяча	6	5	1	Текущий контроль
3.2.	Ведение мяча	6	5	1	Текущий контроль
3.3.	Ловля и передача мяча	5	4	1	Текущий контроль
3.4.	Броски мяча	5	4	1	Текущий контроль
3.5.	Отбор мяча	5	4	1	Текущий контроль
3.6.	Финты с мячом и без мяча	5	4	1	Текущий контроль
3.7.	Комбинации элементов техники	2	1	1	Текущий контроль

4.	Раздел - Специальная физическая подготовка	9	6	3	
4.1.	Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести	3	2	1	Текущий контроль
4.2.	Упражнения для развития игровой ловкости	3	2	1	Текущий контроль
4.3.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	3	2	1	Текущий контроль
5.	Раздел Основы техники	10	5	5	
5.1.	Подвижные игры и эстафеты, перемещение в парах	2	2	-	Текущий контроль
5.2.	Техника в нападении	2	1	1	Текущий контроль
5.3.	Техника в защите	2	1	1	Текущий контроль
5.3.	Тактика игры	2	1	1	Текущий контроль
5.4.	Судейская практика	2	-	2	
6	Раздел Врачебный контроль, самоконтроль	3	2	1	Медицинское обследование
	Итоговое занятие	2	1	1	Тестирование общей физ. подготовленности, оценка техники исполнения элементов баскетбола, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
	Итого:	72	52	20	

Содержание учебного плана

Введение в общеобразовательную программу

Входная диагностика уровня физической подготовленности обучающихся, уровня мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Раздел 1. Теоретический раздел

Тема 1.1. Развитие баскетбола

Теория: Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Размеры площадки. Количество игроков, принимающих участие в игре. Продолжительность игры. Правило ведения мяча. Остановка игры. Засчитанные очки при попадании в кольцо. Правило трех секунд.

Практика: Игровые упражнения.

Тема 1.2. Правила игры в мини-баскетбол

Теория: Размеры площадки. Продолжительность игры. Основные правила игры. Количество игроков на площадке.

Практика: Игра в мини-баскетбол.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Тема 2.1. Ходьба, бег

Теория: Значение ОФТ для подготовки баскетболиста

Практика:

Беговые упражнения

Практика: Бег. Бег с ускорениями до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3х20-30. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60-100 м (количество препятствий от 4-7, в качестве которых используются набивные мячи, учебные барьеры). Бег в чередовании с ходьбой до 2000 м. Бег медленный до 3 минут мальчики, до 2 минут девочки. Бег или кросс до 500 м и до 1000 м.

Строевые упражнения

Практика: Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка.

Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения

Гимнастические упражнения

Практика: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, за спиной, броски, ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, влево, вправо, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Практика: Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине, из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах и опорой и без опоры руками. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.

Прыжковые упражнения

Практика: Прыжки. Прыжки в высоту с разбега, прыжки в длину.

Метания. Метание малого мяча с места в стену на дальность. Метание дротиков в цель и на дальность с места и шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные, от 3-5 видов. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Эстафета с бегом», «Охотники и утки».

Развитие рук и плечевого пояса

Практика: Из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, махи, рывки одновременные обеими руками и разновременные, то же во время ходьбы и бега.

Развитие ног. Подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в упорах.

Тема 2.3. Физическая подготовка

Теория: Значение физической подготовки для баскетболиста

Практика: Самостоятельная работа по общей физической подготовке.

Раздел 3. Основные навыки и умения

Тема 3.1. Передвижения и остановки без мяча

Теория: основная техника передвижений

Практика: Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Тема 3.2. Ведение мяча

Теория: основная техника ведения мяча

Практика: Освоение техники ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Тема 3.3. Ловля и передача мяча

Теория: основная техника передач мяча

Практика: Освоение ловли и передач мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.

Тема 3.4. Броски мяча

Теория: основная техника бросков мяча

Практика: Овладение техникой бросков мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Тема 3.5. Отбор мяча

Теория: основная техника отбора мяча

Практика: Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, техника владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок, техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Тема 3.6. Финты

Теория: основная техника финтов.

Практика: Финты без изменения направления, финты с изменением направления, финты с ложными замахами, с проводкой мяча за спиной, между ног.

Тема 3.7. Комбинации элементов техники

Теория: основные элементы техники баскетбола

Практика: Комбинирование технических элементов ведения, бросков, передач.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести

Теория: Техника выполнения упражнений для развития быстроты движений и прыгучести.

Практика: Упражнения со снарядом

- 1 упражнение - выпрыгивания со штангой на плечах – 8 раз;
- 2 упражнение - десятикратный прыжок с ноги на ногу;
- 3 упражнение - выпрыгивания с гирей в руках 8-10 раз;
- 4 упражнение - выпрыгивания с двух ног из полуприседа 10-12 раз;
- 5 упражнение - напрыгивание на возвышение (40-50 см) толчком двух ног 6-8 раз

Тема 4.2. Упражнения для развития игровой ловкости

Теория: Техника выполнения упражнений для развития игровой ловкости.

Практика: Выполнение общих упражнения для развития ловкости. Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки. Освоив упражнение, можно делать до 10 кувырков подряд.

- Кувырок назад через голову с падением на согнутую в локте руку.
- Кувырки в стороны.
- Падение назад и быстрое вставание.
- Падение вперед и быстрое вставание.
- Гимнастическое «колесо» влево и вправо.
- Стойка на голове, вначале с опорой у стены.
- Стойка на руках.
- Ходьба на руках.
- Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.
- Специальные упражнения для развития ловкости.
- Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.
- Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.
- Ходьба на руках с качением мяча перед собой.
- Передачи мяча у стены в парах со сменой мест.
- Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.
- Серийные прыжки через барьеры с ведением мяча.
- Рывок с ведением мяча на 5-6 м, прыжок через гимнастического козла с подкидной доски с мячом в руках.
- Игра в «чехарду» с ведением мяча каждым игроком.
- Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, прыжками на двух ногах и на одной ноге и т.д.
- Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.
- Игра в «пятнашки» в передачах
- Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча.

- Рывки к мячу.
- Прыжки через гимнастическую скамейку с одновременными передачами в стену.
- Ходьба по гимнастическому бревну с одновременным жонглированием двумя мячами.
- Прыжки через скакалку с ведением мяча.
- Броски по кольцу после быстрого ведения с поворотом на 90 или 180°.

Тема 4.3. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска

Теория: Основная техника бросков.

Практика: Выполнение бросков мяча в корзину с разных дистанций

Основное упражнение в бросках в движении. Бросок в движении с сопротивлением.

Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Упражнение в бросках "Двадцать одно."

Бросок в прыжке с последующим движением к щиту. Навесная передача и бросок.

Раздел 5. Основы техники

Тема 5.1. Подвижные игры и эстафеты

Теория: основные подвижные игры

Практика: Подвижные игры «Мяч у капитана», «Перестрелка», «Вышибалы». Эстафеты линейные, встречные, круговые.

Тема 5.2. Техника игры в нападении

Теория: основная техника в нападении

Практика: Техника передвижения. Для передвижений по площадке баскетболист использует ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты. Передвижения - основа техники баскетбола.

Тема 5.3. Техника игры в защите

Теория: основная техника игры в защите

Практика: Технические приемы. Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы и знания. Выбор места. Наблюдение и ориентировка. Разведка. Борьба против заслонов. Тактические действия в защите.

Тема 5.4. Тактика игры

Теория: Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.

Практика: Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-баскетбол. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Тема 5.5. Судейская практика

Теория: Судейство тренировочных и товарищеских игр.

Практика: Привлечение к судейству школьных соревнований.

Раздел 6. Врачебный контроль, самоконтроль

Тема 6.1. Основы врачебного контроля и самоконтроля

Теория: Врачебный контроль.

Итоговое занятие

Практика: Тестирование общей физической подготовленности, оценка техники исполнения элементов баскетбола, оценка морфофункционального состояния, оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации.

Планируемые результаты обучения

1 года обучения

Предметные результаты:

обучающиеся будут *знать*:

технику безопасности и правила поведения в спортивном зале;

историю развития баскетбола, правила игры в мини-баскетбол, в подвижные игры и эстафеты;

основы общей физической и специальной физической подготовки, основные приемы техники и тактическим действиям игры в баскетбол, врачебный контроль.

будут *уметь*:

выполнять общеразвивающие упражнения: беговые, строевые, гимнастические, акробатические;

передвижениям и остановкам без мяча, ведению, ловле и передаче, броскам, отбору мяча, финтам, комбинированию технических элементов ведения, бросков, передач;

выполнять упражнения для развития быстроты движений и прыгучести, игровой ловкости;

играть в мини-баскетбол, подвижные игры и эстафеты;

Метапредметные результаты:

обучающиеся будут владеть навыками самоорганизации учебной деятельности,

с помощью педагога планировать свои действия в соответствии с учебной задачей и условиями её реализации.

Развитие координационных способностей, точности дифференцирования, воспроизведения и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений.

Личностные результаты:

обучающиеся усвоят нормы поведения на занятиях, в общественных местах, при проведении тематических мероприятий, соревнований, культуру здорового и безопасного образа жизни;

будут взаимодействовать в коллективе сверстников.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Календарный учебный график (Приложение 3)

Количество учебных недель – 36

Количество учебных дней – 72

Учебный период с 1 сентября по 31 мая

Условия реализации программы

Для успешного осуществления обучения по программе необходимо следующее *материально-техническое оснащение*: баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, набивные мячи, скакалки, фишки, маты.

Санитарно-гигиенические требования

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Спортивный зал должен иметь хорошее освещение и периодически проветриваться.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее специальное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы.

Методическое обеспечение: видеоролики, презентации, учебные пособия, наглядный пример.

Формы аттестации

В конце учебного года проводится *промежуточная или итоговая аттестация* (апрель-май).

Цель аттестации – выявление исходного, промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеобразовательной программы.

В ходе промежуточной аттестации осуществляется оценка качества усвоения обучающимися содержания программы по итогам очередного учебного года.

В ходе итоговой аттестации осуществляется оценка уровня достижений обучающихся, заявленных в программе.

Формы отслеживания результатов:

первый год обучения: тестирование, практическое задание;

второй год обучения: тестирование, практическое задание.

Методическое обеспечение

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Введение в общеобразовательную программу	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, <i>Практические:</i> пробные учебные игры в баскетбол	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня теоретических знаний
Теоретический раздел	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня теоретических знаний
Общая физическая подготовка	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Основные умения и навыки	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Специальная физическая подготовка	Физкультурно-тренировочное	<i>Практические:</i> использование повторного, интервального, круговой тренировки, игровой. дифференцированный, соревновательный методы.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль
Основы техники	Физкультурно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видео показ	Спортивный инвентарь, раздаточный материал.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по	Тестирование уровня физической подготовленности,

				баскетболу	текущий контроль
Врачебный контроль, самоконтроль	Объяснение, практическое занятие	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материалов.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Исследовательская работа. опрос
Педагогический контроль (диагностика исходного уровня, промежуточная и итоговая аттестация)	Объяснение, практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практический:</i> использование батареи тестов для определения уровня физической подготовленности.	Видеоматериал, иллюстрации.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Тестирование уровня теоретических знаний
Фестиваль спортивных достижений	Соревнования	Организация и проведение спортивных Фестивалей, спортивных соревнований.	Методические рекомендации по проведению соревнований	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь по баскетболу	Результаты спортивных соревнований.

Список литературы

Для педагогов

Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов «Внеурочная деятельность обучающихся Баскетбол» авторы:, М. «Просвещение» 2013г.

Журналы «Физкультура в школе».

«Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.

В.И. Лях, А.А. Зданевич Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11классы. М. Просвещение, 2010г.

В.И. Лях Примерная рабочая программа по физической культуре М. Просвещение, 2011г.

А. Н. Каинов Программы «Организация работы спортивных секций в школе» 2014г.

И.А. Гуревич «300 соревновательно–игровых заданий по физическому воспитанию», Минск 2004 год.

Интернет ресурс:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>

2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view

3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>

4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U

5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

Для обучающихся

Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.

Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.

БаррелПэе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.

Интернет ресурс:

1. <http://reftrend.ru/835574.html>

2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view

3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>

4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U

5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>

Теоретические вопросы по программе «Баскетбол»

1. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?

а) 4; б) 5; в) 6.

2. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?

а) 0; б) 1; в) 2; г) 3.

3. Сколько шагов можно сделать с мячом с места?

а) 1; б) 2; в) не ограничено; г) 0.

4. Ведение выполняется

а) одной рукой;

б) поочередно двумя руками;

в) одновременно двумя руками.

5. Что называется зоной нападения?

а) половина поля под кольцом соперника;

б) половина поля под своим кольцом;

в) центральная часть поля;

г) место за пределами площадки у судейского столика.

6. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:

а) опорная нога не была оторвана от пола;

б) опорная нога была оторвана от пола;

в) не важно отрывалась ли опорная нога.

7. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

а) Разрешается;

б) не разрешается;

в) разрешается под собственную ответственность.

8. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

а) только тренер команды;

б) только главный тренер и капитан;

в) любой игрок, находящийся на площадке.

9. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

10. Победителем встречи является команда:

- а) выигравшая три четверти;
- б) выигравшая вторую половину встречи;
- в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

11. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:

- а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
- б) необходимо подождать 15 минут;
- в) игра переносится на другой день.

12. Как начинается игра?

- а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

13. Запасными игроками считаются те, которые:

- а) сидят на скамейке запасных;
- б) выходят на замену;
- в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

14. Какое количество замен разрешается делать во время игры?

- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

15. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?

- а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

Оценочные материалы уровня физической подготовленности обучающихся

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

год обучения: 1

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
1			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Вводное занятие	Спортивный зал	Игра, беседа
2			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Правила игры в баскетбол. Жесты судей. Развитие ОФП	Спортивный зал	Игра, беседа
3			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Стойка баскетболиста. Передвижения и остановка. Развитие СФП	Спортивный зал	Игра, беседа
4			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Передача мяча от груди двумя руками на месте. Развитие СФП	Спортивный зал	Игра, беседа
5			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Игра
6			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Ведение мяча левой и правой рукой поочередно в движении. Развитие СФП	Спортивный зал	Игра, беседа
7			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Имитационные упражнения для броска в кольцо. Развитие СФП	Спортивный зал	Игра, беседа
8			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Игра, беседа
9			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Ловля мяча. Развитие СФП	Спортивный зал	Игра, беседа
10			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Передача мяча от груди двумя руками в движении. Передача одной рукой на месте. Развитие СФП	Спортивный зал	Игра, беседа
11			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Игра, беседа
12			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Ведение мяча с изменением направления. Развитие СФП	Спортивный зал	Игра
13			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Бросок в кольцо со средней дистанции. Развитие СФП	Спортивный зал	Игра

14			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Практическое задание
15			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Техника выполнения финтов. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
16			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Перехваты мяча. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
17			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Практическое задание
18			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Передача мяча от плеча одной рукой на месте. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
19			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Бросок в кольцо со средней дистанции. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
20			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Практическое задание
21			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Ведение мяча змейкой. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
22			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Техника выполнения финтов. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
23			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Практическое задание
24			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Перехваты мяча. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
25			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Передача мяча в движении. Эстафеты баскетболистов. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
26			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Игра-викторина
27			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Бросок в кольцо с дальней дистанции. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
28			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Ведение мяча с поворотом. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
29			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Техника выполнения финтов. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
30			18.30-19.30	Учебно-	1	Учебная игра	Учебно-	Практическое

				тренировочная			тренировочная	е задание
31			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Ловля мяча. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
32			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Передача мяча из-за головы одной рукой на месте. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
33			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Практическое задание
34			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Бросок в кольцо с дальней дистанции. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
35			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Ведение мяча с поворотом. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
36			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Игра
37			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Техника выполнения финтов. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
38			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Ловля мяча. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
39			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Практическое задание
40			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Передача мяча из-за головы одной рукой на месте. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
41			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Бросок после ведения. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
42			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Ведение мяча между фишками. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
43			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Игра
44			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Техника выполнения финтов. Развитие СФП	Спортивный зал	Игра
45			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Перехваты мяча. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
46			18.30-19.30	Учебно-	1	Учебная игра	Спортивный	Практическо

				тренировочная			зал	е задание
47		18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Передача мяча от груди двумя руками в движении в парах. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание	
48		18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Бросок после ведения. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание	
49		18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Игра	
50		18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Техника выполнения финтов. Развитие СФП	Спортивный зал	Практика	
51		18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Перехваты мяча. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание	
52		18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Практическое задание	
53		18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Техника выполнения финтов. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание	
54		18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Передача мяча от груди двумя руками в движении в тройках. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание	
55		18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Практическое задание	
56		18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Штрафные броски. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание	
57		18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Техника выполнения финтов. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание	
58		18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Подбор мяча. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание	
59		18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Практическое задание	
60		18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Развитие общей физической подготовки. Двусторонняя игра с заданием.	Спортивный зал	Практическое задание	
61		18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Передача мяча от груди двумя руками в движении в тройках. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание	
62		18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Практическое задание	

63			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Штрафные броски. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
64			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Развитие общей физической подготовки	Спортивный зал	Практическое задание
65			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	Спортивный зал	Практическое задание
66			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Практика
67			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Развитие общей физической подготовки	Спортивный зал	Практическое задание
68			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Передача мяча от груди двумя руками в движении в тройках. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
69			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Учебная игра	Спортивный зал	Практическое задание
70			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Бросок в кольцо после встречной передачи. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
71			18.30-19.30	Учебно-тренировочная	1	Техника выполнения финтов. Развитие СФП	Спортивный зал	Практическое задание
72			18.30-19.30	Контрольная	1	Итоговое занятие Сдача нормативов	Спортивный зал	Практика, тесты, задания посменные.