

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ОТРАДНЕНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА СТ. ОТРАДНОЙ

Принята на заседании
педагогического совета
от « 18 » 08 2020 г.
Протокол № 7



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«БАСКЕТБОЛ»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 год (144 ч.)
Возрастная категория: от 10 до 14 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Условия реализации программы: бюджет
ID-номер Программы в Навигаторе: 9915

Автор-составитель:
Григорьев Сергей Александрович
Педагог дополнительного
образования

ст. Отрадная, 2020 г.

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – программа) разработана на основе действующего законодательства в области образования:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организация дополнительного образования детей».

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015 г.

6. Приказ Минтруда России от 05 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018 г., регистрационный № 25016).

Условия реализации программы: механизм финансирования - муниципальное задание.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Баскетбол - это вид спорта, который помогает сформировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для этой игры характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют физическому развитию, поддержанию спортивного тонуса, улучшению обмена веществ человека, деятельности всех систем организма, формируют координацию.

Преимуществами программы является то, что она предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщится к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков учащихся.

Актуальность данной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. К тому же приобщение детей к здоровому образу жизни, является профилактикой асоциального поведения, творческой самореализации личности ребенка, укреплению психического и физического здоровья детей. В ходе реализации программы, учащиеся получают современные знания и навыки в области баскетбола.

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

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

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

В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности. Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры.

Отличительные особенности

Баскетбол – это командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их учащиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Во время игры важна коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер имеет значение для стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии учащихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Основополагающие принципы:

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (теоретической, физической, технико – тактической подготовки, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико – тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Особенностью формирования спортивной мотивации является учет индивидуально – психологических особенностей занимающихся, их интересов, склонностей, способностей и увлечений.

Адресат программы

Возраст учащихся по программе от 10 до 14 лет не имеющих начальных умений и навыков в баскетболе, с разным уровнем интеллектуального развития, разной социальной принадлежностью, полом и национальностью. В группы принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья (для занятия в кружке необходимо предъявить медицинскую справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься в объединении «Баскетбол»).

Группы формируются не только с учётом возрастных особенностей, но и с учётом талантливости учащихся – по результатам вводного тестирования и подготовленности.

Наполняемость групп: 10-15 человек.

В программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: для детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, талантливых (одарённых, мотивированных) детей.

При необходимости может быть предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (индивидуальному учебному плану).

1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

Задачи программы:

Образовательные:

— обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

— обучение техническим и тактическим приемам баскетбола;

— обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;

— формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;

— овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

— развитие мотивации учащихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

— формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;

— развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

— формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные:

— воспитание моральных и волевых качеств;

— формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;

— воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

1.3. УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: СООТВЕТСТВИЕ ОБЪЕМА И СРОКА УРОВНЮ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Уровень программы, объем и сроки реализации

Уровень освоения программы базовый, что предполагает освоение учащимися специализированных знаний и стойкой мотивации к избранному виду деятельности.

Продолжительность реализации данной программы – 1 год в объёме 144 часа.

Форма обучения – очная.

Так же возможно использование программы в сетевой и комбинированной форме реализации.

Режим занятий

Общее количество часов в год – 144 часа.

Количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность занятий не более 45 минут, между занятиями перерыв 15 минут (45 мин, перерыв 15 мин, 45 мин).

Особенности организации образовательного процесса

Особенностью организации образовательного процесса в рамках реализации образовательной программы в сформированных одновозрастных группах, состав объединения является основным, постоянным. Занятия проводятся в спортивно-оздоровительных группах (далее – СОГ).

Учебный процесс в группах СОГ ведется в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 36 недель.

Требования по формированию спортивно-оздоровительных групп

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	1 год	10	15	3	144

Специфической особенностью тренировочных занятий в спортивно-оздоровительных группах является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и формированию двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний. Занятия в этих группах направлены на общее физическое развитие учащихся, а также нравственных, эстетических качеств.

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают практические занятия (тренировочные), мастер-классы, игры, соревнования разного уровня и другие виды учебных занятий и учебных работ.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную

деятельность по баскетболу в учреждении и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

В процессе реализации программы педагог имеет право изменять календарный учебный график в соответствии с индивидуальным учебным планом, составленным для каждой конкретной учебной группы, для каждого конкретного ребёнка (Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018г. №196). В зависимости от интересов учащихся, в программу могут вноситься изменения: уменьшение или увеличение учебного материала по определенным темам, может меняться последовательность прохождения разделов программы, может вноситься изменения в содержание тем, дополнять практические занятия новыми приемами практического исполнения.

При необходимости может быть предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (индивидуальному учебному плану).

При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий.

Программа составлена на основе знаний возрастных, психолого-педагогических, физических особенностей учащихся подросткового возраста.

Психологические особенности средних школьников (10-14 лет)

Средний школьный возраст рассматривается как весьма важный этап развития в силу того, что происходящие в этом возрасте изменения являются существенными для правильной оценки закономерностей развития в более позднем периоде.

В рассматриваемый период интенсивно происходит развитие самосознания. Это выражается, прежде всего, в возникновении чувства взрослости. Сущность его состоит в том, что подросток испытывает огромное стремление к самоутверждению себя как личности равной взрослому, требует, чтобы с ним считались, уважали его мнение. Ощущая себя взрослым, школьник стремится отмежеваться от всего, что кажется ему детским.

Характерной чертой ребенка данного возраста можно назвать его специфическую селективность: интересные дела или интересные занятия являются очень увлекательными для ребят, поэтому теперь они могут довольно долго сосредотачиваться на чём-то одном. Организация процесса учебы и

воспитания должна быть таковой, чтобы у подростка не было возможности, времени или желания отвлекаться от учебного процесса на посторонние дела.

Основное правило физической тренировки учащихся

Параметры тренировочных нагрузок должны соответствовать текущему состоянию занимающихся и соразмерятся с естественным ритмом развития двигательных функций.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробная)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координация			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Обучение двигательным действиям является важнейшим и наиболее кропотливым разделом работы. Её эффективность значительно повышается, если педагог умеет сочетать традиционные методы физического упражнения с методами разъяснения и наглядности.

Психологическая подготовка

В спортивно-оздоровительных группах основной упор в занятиях делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к педагогу, требовательности к самому себе). Важно также обратить внимание на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		Беседа в форме вопрос-ответ
2	Техническая подготовка	98	2	96	Наблюдение Игровая практика
3	Тактическая подготовка	16	2	14	Наблюдение Игровая практика
4	Физическая подготовка	18	2	16	Сдача контрольных нормативов
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	10		10	Соревнования/ контрольные игры
ИТОГО		144	8	136	

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теория: Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Форма аттестации/контроля: беседа в форме «вопрос-ответ».

Раздел 2. Техническая подготовка

Теория: Техническая подготовка баскетболиста.

Практика:

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. Передача одной рукой с

шагом вперед после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Передача одной рукой снизу от пола в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча. Ведение мяча на месте. Ведение мяча в движении шагом. Ведение мяча в движении бегом. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча. Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. Броски мяча в прыжке одной рукой с места. Броски мяча со штрафной. Броски мяча двумя руками снизу в движении. Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. Броски мяча в прыжке со средней дистанции. Броски мяча в прыжке с дальней дистанции. Броски мяча вырывание мяча. Броски мяча Выбивание мяча.

Раздел 3. Тактическая подготовка

Теория: Тактическая подготовка баскетболиста.

Практика: 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.

Раздел 4. Физическая подготовка

Теория: Физическая подготовка баскетболиста.

Практика:

Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

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

Форма аттестации/контроля: Сдача контрольных нормативов.

Раздел 5. Участие в соревнованиях по баскетболу

Теория: Психологическая подготовка баскетболиста. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Практика: Соревновательная деятельность баскетболиста.

Форма аттестации/контроля: Соревнования/ контрольные игры.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

1. Овладения навыками техническая подготовка:

➤ овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;

➤ уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения, разнообразить действия, сочетая различные приемы;

➤ овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей;

➤ постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

2. Овладения навыками тактическая подготовка:

➤ Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.

➤ Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.

➤ Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

➤ Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов;

3. Выполнение контрольных нормативов (требования к учащимся).
4. Осуществлять правильные двигательные действия в условиях соревновательной деятельности.
5. Уметь применять правила судейства в организации и проведении соревнований.

Метапредметные результаты:

- проявлять устойчивый интерес и стойкое положительное отношение к физической культуре в целом;
- потребность в регулярных занятиях баскетболом;
- проявлять личные способности и коммуникативные навыки в условиях повседневной жизни:
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Личностные результаты:

- проявлять и применять свои физические качества и индивидуальные спортивные способности: ловкость, силу, скорость, выносливость;
- владеть организаторскими навыками;
- проявлять ответственность, самостоятельность в командных действиях;
- вести здоровый образ жизни.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий учащимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности учащихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков учащихся должен соответствовать требованиям контрольным нормативов.

**Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации»**

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	
		Раздел 1. Теоретическая подготовка	2				
1.		Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена	2	беседа	спортивный зал	беседа в форме вопрос-ответ	
		Раздел 2. Техническая подготовка	98				
2.		Техническая подготовка баскетболиста	2	беседа	спортивный зал	Наблюдение Игровая практика	
		Упражнения без мяча	22				
3.		Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу	2	практическое занятие	спортивный зал		
4.		Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях	2				
5.		Передвижение правым – левым боком	2				
6.		Передвижение в стойке баскетболиста	2				
7.		Остановка прыжком после ускорения	2				
8.		Остановка в один шаг после ускорения	2				
9.		Остановка в два шага после ускорения	2				
10.		Повороты на месте	2				
11.		Повороты в движении	2				
12.		Имитация защитных действий против игрока нападения	2				
13.		Имитация действий атаки против игрока защиты	2				
		Ловля и передача мяча	28				
14.		Двумя руками от груди,	2			практическое	спортивный

		стоя на месте		занятие	зал				
15.		Двумя руками от груди с шагом вперед	2						
16.		Двумя руками от груди в движении	2						
17.		Передача одной рукой от плеча	2						
18.		Передача одной рукой с шагом вперед	2						
19.		Передача одной рукой с шагом вперед после ведения мяча	2						
20.		Передача одной рукой с отскоком от пола	2						
21.		Передача двумя руками с отскоком от пола	2						
22.		Передача одной рукой снизу от пола	2						
23.		Передача одной рукой снизу от пола в движении	2						
24.		Ловля мяча после полуотскока	2						
25.		Ловля высоко летящего мяча	2						
26.		Ловля катящегося мяча, стоя на месте	2						
27.		Ловля катящегося мяча в движении	2						
		Ведение мяча	16						
28.		Ведение мяча на месте	2			практическое занятие	спортивный зал		
29.		Ведение мяча в движении шагом	2						
30.		Ведение мяча в движении бегом	2						
31.		Ведение мяча с изменением направления и скорости	2						
32.		Ведение мяча с изменением высоты отскока	2						
33.		Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте	2						
34.		Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении	2						
35.		Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте	2						
		Броски мяча	30						
36.		Броски мяча одной рукой	2					практическое	спортивный

		в баскетбольный щит с места		занятие	зал				
37.		Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места	2						
38.		Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки	2						
39.		Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места	2						
40.		Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения	2						
41.		Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места	2						
42.		Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после ведения	2						
43.		Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов	2						
44.		Броски мяча в прыжке одной рукой с места	2						
45.		Броски мяча со штрафной	2						
46.		Броски мяча двумя руками снизу в движении	2						
47.		Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении	2						
48.		Броски мяча в прыжке со средней дистанции	2						
49.		Броски мяча в прыжке с дальней дистанции	2						
50.		Броски мяча. Вырывание мяча	2						
		Раздел 3. Тактическая подготовка	16						
51.		Тактическая подготовка баскетболиста	2				беседа	спортивный зал	Наблюдение Игровая практика
52.		Защитные действия при опеке игрока без мяча	2				практическое занятие		
53.		Защитные действия при опеке игрока с мячом	2						
54.		Перехват мяча	2						
55.		Борьба за мяч после	2						

		отскока от щита				
56.		Быстрый прорыв	2			
57.		Командные действия в защите. Командные действия в нападении	2			
58.		Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	2			
		Раздел 4. Физическая подготовка	18			
59.		Физическая подготовка баскетболиста	2	беседа		
		Общая физическая подготовка	8			
60.		Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,)	2	практическое занятие	спортивный зал	Сдача контрольных нормативов
61.		Подвижные игры. Эстафеты	2			
62.		Полосы препятствий	2			
63.		Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	2			
		Специальная физическая подготовка	8			
64.		Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста	2	практическое занятие		
65.		Упражнения для развития выносливости баскетболиста	2			
66.		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	2			
67.		Упражнения для развития ловкости баскетболиста	2			
		Раздел 5. Участие в соревнованиях по	10			

		баскетболу				
68.		Психологическая подготовка баскетболиста	2	практическое занятие	спортивный зал	Соревнования
69.		Правила судейства соревнований по баскетболу	2			
70.		Соревновательная деятельность баскетболиста	2			
71.		Соревновательная деятельность баскетболиста	2			
72.		Соревновательная деятельность баскетболиста	2			

2.2. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И АТТЕСТАЦИИ

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала учащимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности.

Программа предусматривает входную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся.

В начале года проводится входное тестирование. **Входной контроль** (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений учащихся перед началом образовательного процесса. Для определения индивидуальной образовательной траектории на вводном занятии необходимо проводить вводный контроль.

Для этого вида контроля используются методы:

- наблюдение;
- выполнение тестовых испытаний.

Промежуточная аттестация проводится в виде **текущего контроля** в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полугодие (декабрь, апрель) зачётное занятие по общей, специальной физической и технической подготовленности при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и предполагает зачёт в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговой контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

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

Календарные игры применяются с целью использования в соревнованиях условиях изученных технических приёмов и тактических действий.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитические материалы, грамоты, дневник наблюдений, журнал посещаемости, материалы тестирования, протоколы контрольных испытаний, протоколы соревнований, фото, отзыва родителей.

2.3. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг оценки результатов осуществляется педагогом дополнительного образования преимущественно на основе ежедневных наблюдений в ходе занятий и досуговой деятельности, которые обобщаются в конце учебного года.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Выполнение тестовых испытаний (входной контроль) проводится для выявления наиболее точного результата развития личностных компетенций фиксируемых «на входе», то есть в самом начале освоения программы, а затем «на выходе», то есть по завершению освоения программы (итоговой контроль).

Способы определения результативности

- зачеты по теоретическим основам знаний (Приложение 1);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (Приложение 2).

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся 2 раза в полугодие, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических упражнений.

Нормативы общефизической и технической подготовки для тестирования в спортивно-оздоровительных группах

№ п/п	Тесты	Возраст	Уровень освоения материала						
			Высокий (3 балла)		Средний (2 балла)		Низкий (1 балл)		
			м	д	м	д	м	д	

1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно (сек)	12 лет	10	11	10,5	11,5	11	12
		13 лет	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		14 лет	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		15 лет	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек)	12 лет	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		13 лет	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		14 лет	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		15 лет	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	12 лет	5	5	4	4	3	3
		13 лет	5	5	4	4	3	3
		14 лет	6	6	5	5	4	4
		15 лет	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	12 лет	5	5	4	4	3	3
		13 лет	6	6	5	5	3	3
		14 лет	7	7	6	6	4	3
		15 лет	8	8	6	6	4	4
5	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз)	12 лет	19	18	18	17	17	16
		13 лет	20	19	19	18	18	17
		14 лет	21	20	19	18	18	17
		15 лет	22	20	20	19	19	18

Оценка результативности учащихся по общеразвивающей программе осуществляется по трёх балльной системе и имеет три уровня оценивания:

- Высокий (3 балла);
- Средний (2 балла);
- Низкий (1 балл).

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся во внутренних и районных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутренних соревнований.

2.4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

В программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания комплексной программы физического воспитания (В.И.Лях, А.А.Зданевич 2009 год). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без

мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт, в частности во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии учащихся.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений.

Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их учащиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Для повышения интереса учащихся к занятиям баскетболом, решением развивающих и воспитательных задач рекомендуется применить разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изученном движении. Для этой цели педагог использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видео фильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изученных действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по части.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые методы игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Методика проведения занятия

Подготовительная часть: познакомить учащихся с темой занятия, задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение, где проводятся занятия кружка «Общая физическая подготовка» должно соответствовать нормам по охране труда, правилам техники безопасности и производственной санитарии.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимый для реализации программы:

- скакалки детские;
- мячи баскетбольные;
- футбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- стойки для обводки;
- гимнастические маты;
- гантели;
- секундомер.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения занятий.
- Рекомендации по организации спортивных игр.
- Инструкции по охране труда.

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 178
2. Программа под редакцией М.Я. Виленского «Физическая культура 5.6.7. классов»
3. Программа под редакцией А.П. Матвеева «Физическая культура 6 класса»
4. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
5. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на Д., 2004.
6. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. —: Издательский центр «Академия».2008.
8. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.

Приложение 1
к Дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
художественной направленности
«Баскетбол»

**Протокол результатов теоретической подготовки учащихся
в спортивно-оздоровительных группах**

№ п/п	Ф.И. учащегося	Результат диагностики уровня подготовленности
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

Педагог _____
(Ф.И.О. полностью)

Оценка результативности учащихся по общеразвивающей программе осуществляется по трём балльной системе и имеет три уровня оценивания:

- Высокий (3 балла);
- Средний (2 балла);
- Низкий (1 балл).

Приложение 2
к Дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
художественной направленности
«Баскетбол»

**Протокол выполнения нормативов общефизической и технической подготовки
в спортивно-оздоровительных группах**

№ п/ п	Ф.И. учащегося	Возраст (лет)	Результат диагностики уровня подготовленности										Общий рейтинговый бал учащегося	Уровень освоения программы (высокий, средний, низкий)
			Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно (сек)		Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек)		Штрафной бросок (из 10 бросков)		Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)		Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек (кол-во раз)			
			Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл	Результат	Балл		
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
7.														
8.														
9.														
10.														
11.														
12.														
13.														
14.														
15.														

Педагог _____ Дата _____

(Ф.И.О. полностью)

Оценка результативности учащихся по общеразвивающей программе осуществляется по трёх балльной системе и имеет три уровня оценивания: высокий (3 балла); средний (2 балла); низкий (1 балл).