МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 СТАНИЦЫ НИЖНЕБАКАНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН
Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11 СТАНИЦЫ НИЖНЕБАКАНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН
Дата: 2022.09.23 13:03:15 +03'00'

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11 СТАНИЦЫ НИЖНЕБАКАНСКОЙ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КРЫМСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от 30 августа 2022 года
Протокол №1

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №11
_____ Османова А. С.
Приказ № _____
«_____» _____ 2022 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (216 часов)

Возрастная категория: от 13 до 16 лет

Состав группы: до 16 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID номер в Навигаторе: 13704

Автор-составитель:
Шамилева Гульнара Умеровна,
учитель физической культуры

ст. Нижнебаканская, 2022

Оглавление программы

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. 3

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты» **5**

1.1. Пояснительная записка. 5

1) Направленность программы 5
2) Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность 5
3) Цель и задачи программы 6
4) Отличительные особенности данной общеобразовательной общеразвивающей программы от уже существующих программ 7
5) Адресат программы (примерный портрет учащегося, для которого будет актуальным обучение по данной программе) 8
6) Уровень программы, объем и сроки реализации 8
7) Формы обучения 8
8) Режим занятий 8
9) Особенности организации образовательного процесса 9

Содержание программы 10

1) Учебный план 10
2) Содержание учебного плана 10

Планируемые результаты **11**

Раздел № 2 «Комплекс организации организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации» **14**

Календарный учебный график **14**

Условия реализации программы **21**

Формы аттестации **21**

Оценочные материалы **22**

Методические материалы **22**

Список литературы **24**

1) Список литературы, рекомендуемой для детей и родителей по данной программе. 24
2) Список литературы, рекомендуемой педагогам для разработки программы и организации образовательного процесса. 24

Приложения **26**

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена с учетом потребностей образовательного учреждения и в соответствии с нормативно-законодательной базой, регламентирующей деятельность общеобразовательных организаций, реализующих дополнительное образование:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с внесенными изменениями в части определения содержания воспитания в образовательном процессе;
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительством РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденным 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
4. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 года № 474 «О приоритетных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г;
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 11 июля 2020 года);
7. План основных мероприятий, проводимых в рамках Десятилетия детства, на период до 2027 года, утвержденных распоряжением Правительства Российской Федерации от 23 января 2021 года № 122-р;
8. Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015г.- Информационное письмо 09-3242 от 18.11.2015г.;
10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской федерации от 05 мая 2018 г. № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28 августа 2018г., регистрационный № 25016);
12. Распоряжение главы администрации (губернатора) Краснодарского края от 4 июля 2019 года № 177-р «О концепции мероприятия по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка»;
13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (РМЦ, 2020г.).

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа). Данная Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол». В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с общеобразовательной направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Направленность программы.

Направленность программы «Баскетбол» спортивно-физкультурная предусматривает прежде всего повышение уровня разносторонней физической подготовленности обучающихся, а так же расширение и углубление объема баскетбольных навыков и умений; на развитие склонностей, интересов и способностей занимающихся к социальному и профессиональному самоопределению.

1) Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы.

Новизной данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы обучающийся формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы состоит в том, что, физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Занятия спортом в школе включает обучающихся во множество социальных отношений с обучающимися 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 обучающихся.

Педагогическая целесообразность. В играх и действиях с мячом совершенствуется навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся 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 обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

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

2) Цель и задачи программы.

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

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

Обучающие:

- обучить способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

Развивающие:

- мотивировать обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- помочь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствовать функциональных возможностей организма;

Воспитывающие:

- формировать позитивную психологию общения и коллективное взаимодействие;
- формировать умения в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания обучающихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

3) Отличительные особенности данной программы

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

4) Адресат программы.

Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов рабочей программы предмета и дисциплины «Физическая культура» и представлена как обязательный вид спорта в государственном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним

из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в школе. В реализации данной программы участвуют обучающиеся в возрасте от 13 до 16 лет, набор производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание обучающихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол. Заниматься могут обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

5) Уровень программы, объем и реализации.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет «Базовый уровень» сложности, так как направлена на развитие интереса к игровому виду спорта и формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности, развитие физических способностей ребенка.

Программа рассчитана на 1 год, учебный план которой рассчитан на 216 часов.

6) Формы обучения - очная.

Возможна дистанционная форма обучения *(при возникновении условий временного ограничения (приостановки) для учащихся занятий в очной (контактной) форме по санитарно-эпидемиологическим и/или другим основаниям).*

7) Режим занятий.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа. Академический час – 40 мин, с перерывом в 10 минут. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

8) Особенности организации образовательного процесса:

- групповые теоретические и практические занятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- тестирование.

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы могут использоваться электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

1.2. Содержание программы.

1) Учебный план

Начало учебного года – 1 сентября.

Конец учебного года – по окончании реализации программного материала в полном объеме, изложенного в учебном плане.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

№ п/п	Название тем	всего	теория	практика	Форма аттестации/контроля
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры	3	3	-	Беседа

2	Общая физическая подготовка	75	3	72	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
3	Специально-физическая подготовка	27	3	24	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
4	Техническая подготовка	53	3	50	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
5	Тактическая подготовка	23	3	20	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
6	Игровая подготовка	32	-	32	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
7	Контрольные нормативы и соревнования	3	-	3	зачет
	Общее количество часов в год	216	15	201	

Содержание учебного плана.

1. ***Общие основы баскетбола*** ***–3*** **часа Теория 3ч.**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

2. ***Общая физическая подготовка*** – **75 часов. Теория 3 ч , практика 72 ч**

- Теория 3ч. Практика 9ч Строевые упражнения
- Практика 6ч Упражнения для рук плечевого пояса
- Практика 6 ч Упражнения для ног
- Практика 6ч Упражнения для шеи и туловища

- Практика 6ч Упражнения для всех групп мышц

-. Практика 6ч Упражнения для развития быстроты

- Практика 6ч Упражнения для развития ловкости

- Практика 9ч Упражнения для развития гибкости

- Практика 9ч Упражнения для развития прыгучести

- Практика 8 ч Упражнения для развития выносливости.

3. Специальная физическая подготовка **–27 часов. Теория 3ч , практика 24 ч**

- Теория 3ч. Практика 3ч Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Практика 3ч Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

- Практика 3ч Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

- Практика 3ч Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Практика 3ч Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Практика 1,5 ч Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Практика 1,5 ч Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Практика 1,5ч Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Практика 1,5 ч Метание различных мячей в цель.

- Практика 3ч Эстафеты с разными мячами.

4.Техническая подготовка **– 53 часов. Теория 3ч , практика 50 ч**

- Теория 3ч. Практика 3ч Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Практика 3ч Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Практика 3ч Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Практика 3ч Повороты вперед и назад.

- Практика 3ч Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.

- Практика 5ч Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

- Практика 6ч Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

- Практика 6ч Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.

- Практика 6ч Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Практика 6ч Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Практика 6ч Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. *Тактическая подготовка* – 23 часа. Теория 3, практика 20.

Нападение

- Теория 3ч. Практика 1 ч Выход для получения мяча на свободное место.

- Практика 1 ч Обманный выход для отвлечения защитника.

- Практика 3ч Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Практика 3ч Атака кольца.

- Практика 1,5ч «Передай мяч и выходи».
- Практика 1,5ч Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Практика 1,5ч Противодействие получению мяча.
- Практика 1,5ч Противодействие выходу на свободное место.
- Практика 1,5ч Противодействие розыгрышу мяча.
- Практика 1,5ч Противодействие атаке кольца.
- Практика 1,5 Подстраховка.
- Практика 1,5ч Система личной защиты.

6. *Игровая подготовка* – 32 часов. Практика 32ч., теория 0ч

- Практика 16 ч. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола.
- Практика 16 ч. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

7. *Контрольные нормативы и соревнования*– 3 часа. Практика 3 ч, теория 0 ч.

Практика 3ч Итоговые контрольные игры.

1.3.Планируемые результаты

– создание конкурентно-способных команд мальчиков и девочек;
– укрепление психического и физического здоровья учащихся;
– применение полученных навыков в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
– снижение количества правонарушений среди подростков.

В результате освоения данной программы **учащиеся должны знать**:

– педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств;
– биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
– возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физическими упражнениями;
– психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
– правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

уметь:

– технически правильно осуществлять двигательные действия данного вида спорта, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
– разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень

индивидуальной работоспособности;
– контролировать и регулировать функциональное состояние организма при физической нагрузке, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
– управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
– соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь при травмах и несчастных случаях;
– пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами.

Планируемые результаты

Предметные

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности
- Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Метапредметные

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

Личностные

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также буде применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- научится максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

Раздел № 2 «Комплекс организации организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

п/п	Дата по плану	Дата по факту	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов (Т, П)	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Вводное занятие (всего 3 ч: теория - 3ч, практика 0 ч.)								
1.				Вводное занятие.	**Т -3** **П-0**	История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. - Сведения о строении и функциях организма человека.	Спортивный зал	беседа
Раздел 1. Общая физическая подготовка *(всего 75 ч.: теория – 3 ч, практика 72 ч.)*								
2.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -3** **П-9**	Упражнения для рук плечевого пояса	Спортивный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
3.				Тематическая лекция, практическая работа	**П-6**	Упражнения для ног	Спортивный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
4.				Тематическая лекция, практическая работа	**П-6**	Упражнения для шеи и туловища	Спортивный зал	Беседа, педагогическое наблюдение
5.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -0** **П-6**	Упражнения для всех групп мышц	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

6.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -0** **П-6**	Упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
7.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -0** **П-6**	Упражнения для развития ловкости	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
8.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -0** **П-9**	Упражнения для развития гибкости	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
9.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -0** **П-9**	Упражнения для развития прыгучести	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
10.				практическая работа	**Т -0** **П-8**	Упражнения для развития выносливости.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
Раздел 3. Специальная физическая подготовка ***(всего 27ч: теория - 3ч, практика 24 ч.)***								
11.				Тематическая лекция	**Т -3** **П-3**	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

12.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -0** **П-3**	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
13.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -0** **П-3**	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
14.				практическая работа	**Т -0** **П-3**	Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
15.				практическая работа	**Т -0** **П-3**	-Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
16.				практическая работа	**Т -0** **П-1,5**	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
17.				практическая работа	**Т -0** **П-1,5**	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

18.				практическая работа	**Т -0** **П-1,5**	Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
19.				практическая работа	**Т -0** **П-1,5**	Метание различных мячей в цель.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
20.				практическая работа	**Т -0** **П-3**	Эстафеты с разными мячами.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
Раздел 4. Техническая подготовка ***(всего 53ч: теория - 3ч, практика 50 ч.)***								
21.				Тематическая лекция	**Т -3** **П-1**	Обучение передвижению в стойке баскетболиста. .	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
22.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т- 0** **П-3**	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
23.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -0** **П-3**	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

24.				практическая работа	**Т -0** **П-3**	Повороты вперед и назад.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
25.				практическая работа	**Т -0** **П-3**	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
26.				практическая работа	**Т -0** **П-6**	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. -	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
27.				практическая работа	**Т -0** **П-5**	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
28.				практическая работа	**Т -0** **П-6**	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
29.				практическая работа	**Т -0** **П-6**	Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

30.				практическая работа	**Т -0** **П-6**	Обучение технике двух шагов с места, в движении	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
31.				практическая работа	**Т -0** **П-6**	Броски двумя руками от груди с двух шагов	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
Раздел 5. Тактическая подготовка ***(всего 23ч: теория - 3ч, практика 20 ч.)***								
32.				Тематическая лекция	**Т -3** **П-1**	Нападение. Выход для получения мяча на свободное место.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
33.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -0** **П-1**	Нападение. Обманный выход для отвлечения защитника.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
34.				Тематическая лекция	**Т -0** **П-3**	Нападение. Розыгрыш мяча короткими передачами.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
35.				практическая работа	**Т -0** **П-3**	Нападение. Атака кольца.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

36.				практическая работа	**Т -0 П-1,5**	Нападение. «Передай мяч и выходи».	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
37.				практическая работа	**Т -0 П-1,5**	Нападение. Наведение своего защитника на партнера.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
38.				практическая работа	**Т -0 П-1,5**	Защита. Противодействие получению мяча.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
39.				практическая работа	**Т -0 П-1,5**	Защита. Противодействие выходу на свободное место.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
40.				практическая работа	**Т -0 П-1,5**	Защита. Противодействие розыгрышу мяча.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
41.				практическая работа	**Т -0 П-1,5**	Защита. Противодействие атаке кольца.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение

42.				практическая работа	**Т -0** **П-1,5**	Защита. Подстраховка.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
43.				практическая работа	**Т -0** **П-1,5**	Защита. Система личной защиты.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
Раздел 6. Игровая подготовка ***(всего 32 ч: теория - 0ч, практика 32 ч.)***								
44.				Тематическая лекция	**Т -0** **П-16**	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
45.				Тематическая лекция, практическая работа	**Т -0** **П-16**	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	Спортивный зал	Беседа, демонстрация практических навыков, педагогическое наблюдение
Раздел 7. Контрольно-проверочные мероприятия ***(всего 3ч: теория - 0ч, практика 3ч.)***								
46.				практическая работа	**Т -0** **П-3**	Итоговые контрольные игры.	Спортивный зал	игра

2.2 Условия реализации программы

1) Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие баскетбольных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных и волейбольных мячей.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу

Кадровое обеспечение: тренер-преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

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

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:**3** -выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Промежуточная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Контрольные нормативы

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Нормативы общефизической подготовки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, (сек.)	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3х10 м, (сек.)	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, (см.)	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, (м.)	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, (см.)	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, (см.)	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, (см.)	40-45	35-40

Контроль в процессе подготовки

Методические указания:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

Текущей оценки усвоения изучаемого материала;

Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая текущего года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа контрольно-переводных испытаний: Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений

Описание тестов

Техническая подготовка:

Передвижение в защитной стойке

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: 3 стойки

Скоростное ведение

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся 1 года

- перевод выполняется с руки на руку через пол
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для обучающихся 2 года

- перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного

перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Передачи мяча

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся 1 года

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для обучающихся 2 года

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.

За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Броски с дистанции

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся второго года

- обучающийся выполняют 20 бросков.
- с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска

– в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков

(за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Штрафные броски

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

1) для обучающихся второго года:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 х 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

2.4. Методические материалы.

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

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

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки 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

2.6 Список литературы

1)Список литературы, рекомендуемой для детей и родителей по данной программе

Учебник для учащихся 5-9 х классов М.Я. Виленский .Москва Просвещение 2012г

Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту.

1. Олимпийский учебник. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва Москва ООО «Планета» 2013г

2)Список литературы, рекомендуемый педагогам для разработки программы и организации образовательного процесса

1. Матвеев А. П., Меньшиков С. Б. «Методика физического воспитания с основами теории». Учебн. пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. М. Просвещение. 2001г.

2. Министерство Просвещения СССР «Программа для внешкольных учреждений, как типовые. Спортивные кружки и секции». Издание третье, переработ. и дополненное. Москва. «Просвещение». 2006. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту/.Баскетбол

4. Чистополов В. Н., Чистополов С. В., Богатырёв В. С. «Энциклопедия баскетболиста». 1998, 2000.

5.Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).

6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.

7.Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.

8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования

Приложение

Указания к выполнению контрольных упражнений

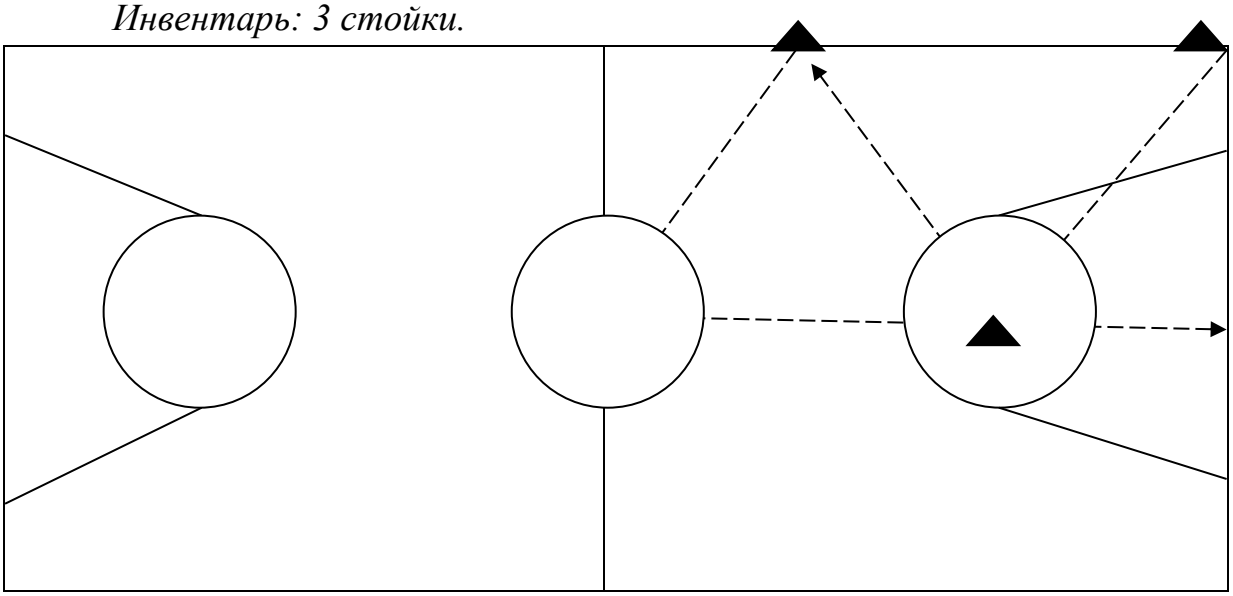
Описание тестов

Техническая подготовка

1. Передвижение.

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки.



Старт Финиш

2. Скоростное ведение.

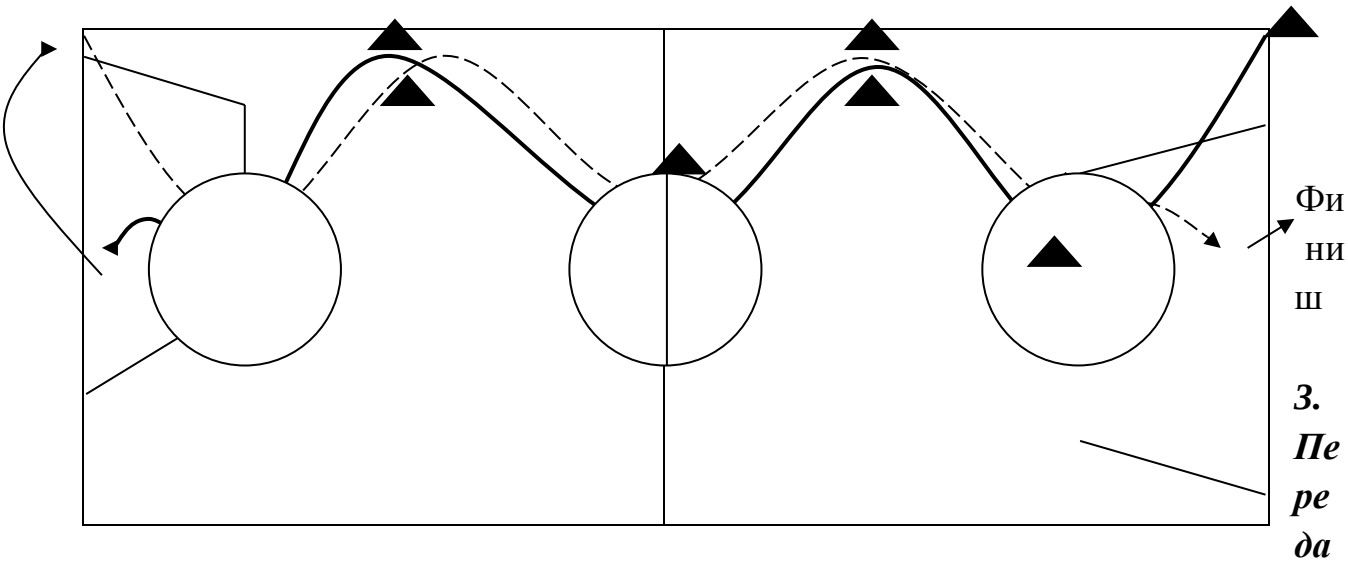
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч.

Методические указания (МУ):

- перевод выполняется с руки на руку;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска);

Фиксируется общее время и общее кол-во заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с: Пр. 25м + 4поп. = 21м



3. Пе ре да ча мяча.

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для 1 года

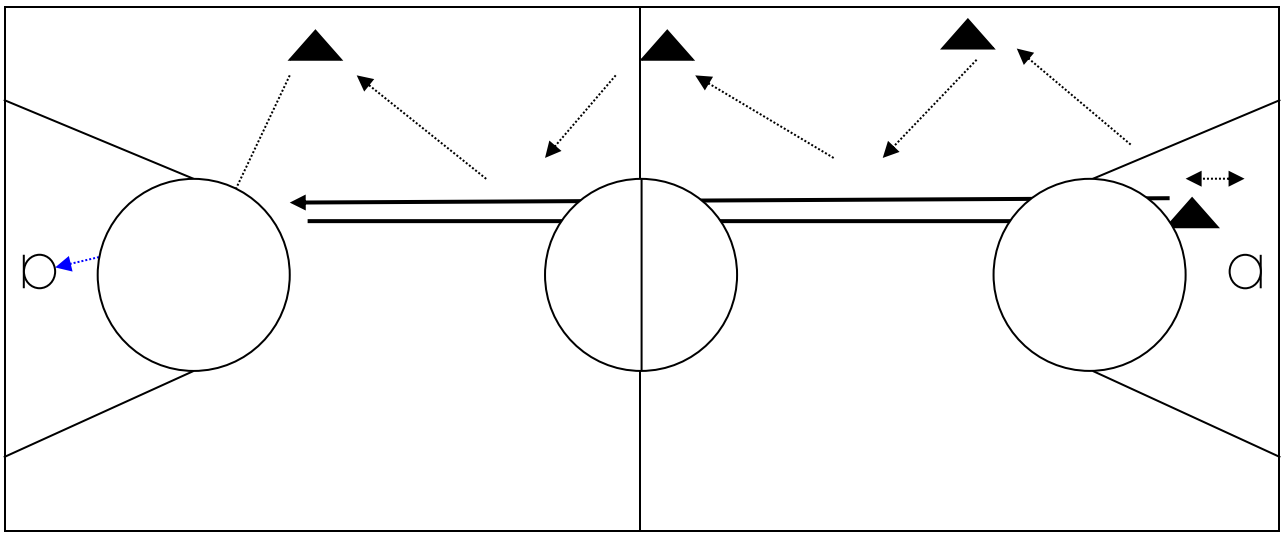
- передачи выполняются одной рукой от плеча;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для 2 года

- передачи выполняются об пол;
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

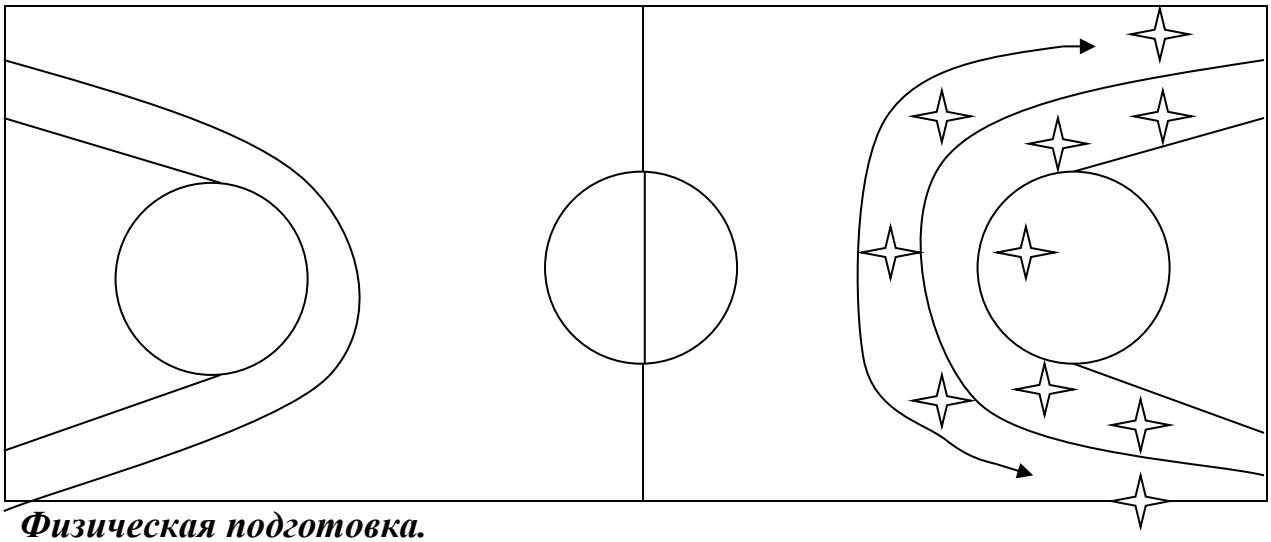
Фиксируется общее время выполнения и кол-во попаданий. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 21 с: Пр.30м + 2поп+28м

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч.



4. Броски с дистанции.

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно. Фиксируется количество бросков и очков.



Физическая подготовка.

<u>1. Прыжок в длину с места.</u>

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

<u>2. Прыжок с доставанием.</u>

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

<u>3. Бег 30 с.</u>

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой дот лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.