Управление образования администрации Калтанского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1»

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «10» августа 2021 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ №1»
Петухова Л.А.
«10» августа 2021 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 68E47746C80005D9413A07616EC17D76F17FCBF
Владелец: Петухова Лариса Анатольевна
Действителен: с 14.09.2020 до 14.12.2021

СПОРТИКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности “Звезды баскетбола”

Базовый уровень

Возраст учащихся: 11-16 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Батырева Ирина Валериевна

Калтан, 2021

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	6
1.3.1	Учебно-тематический план	6
1.3.2	Содержание учебно-тематического плана	6
1.4.	Планируемые результаты	13
РАЗДЕЛ 2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	15
2.1	Календарный учебный график	15
2.2	Условия реализации программы	15
2.3	Формы аттестации / контроля	16
2.4	Оценочные материалы	17
2.5	Методические материалы	19
2.6	Список литературы	20

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Звезды баскетбола» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках мероприятий по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Актуальность программы. Спортивная игра «Баскетбол» один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются

положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить.

Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья. При разработке программы за основу были приняты типовые программы по баскетболу для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских центров подготовки резерва по баскетболу. Содержание программы адаптировано к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков и девочек с 11 до 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом. Условия набора группы – принимаются все желающие пройти обучение баскетболу на базовом уровне. Наполняемость в группе – от 15 до 20 человек.

Объем и срок освоения программы. Одно занятие не может быть менее 1 часа и более 2 академических часов. Срок обучения по программе – два года.

Режим занятий, периодичность и продолжительность. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся: чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Форма обучения. Формы организации детей на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная. Форма проведения занятий: основная форма — тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования, коуч-класс. По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Особенности организации образовательного процесса.

Вовлечение как можно большего количества детей с особыми образовательными потребностями в занятия баскетболом, дифференцированный и индивидуальный подход к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях баскетболом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи программы:

1. Предметные (образовательные):

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта — спортивные игры (баскетбол);
- приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами баскетбола;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике двигательных действий;
- обучить базовым техническим элементам;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

2. Личностные:

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщать обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к баскетболу в частности;
- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности.

3. Метапредметные:

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость;
- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно ориентировать.

1.3. Содержание программы

1.3.1.Учебно-тематический план

примерное распределение часов обучения по разделам программы

№ п\п	Наименование раздела (тема)	Всего часов	Количество часов первого года обучения		Количество часов второго года обучения		Форма аттестации /контроля
			теория	практика	теория	практика	
1	Введение	2	1	-	1	-	Беседа
2	Теоретическая подготовка	14	8	-	6	-	Беседа
3	Общая физическая подготовка	109	1	56	1	51	Диагностика
4	Специальная физическая подготовка	100	2	48	2	48	Диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	104	1	49	1	53	Диагностика
6	Соревновательная подготовка	18	2	6	2	8	Соревнования
7	Контрольные занятия	9	1	3	1	4	Аттестация промежуточная и итоговая
8	Итоговое занятие	4	1	1	1	1	Беседа
	итого	360	17	163	15	165	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

Содержание учебно-тематического плана
первого годаобучения

Раздел 1. Вводное занятие (0,5ч.)

Теоретическая часть

Знакомство с обучающимися. Знакомство с тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий баскетболом. Правила поведения в раздевалке, на местах

проведения занятий.

Форма контроля: беседа

Раздел 2. Теоретическая подготовка (2ч.)

Теоретическая часть

Темы: история зарождения и развития баскетбола, его роль в современном обществе. Место баскетбола в Олимпийском движении. Выдающиеся зарубежные и отечественные баскетболисты.

Основные термины и понятия в баскетбола. Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение соревнований по баскетболу. Значение занятий баскетболом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностейфизического развития.

Форма контроля: беседа

Раздел 3. Общая физическая подготовка (7 ч.)

Теоретическая часть

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в баскетболе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть

Гимнастические упражнения. 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, 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, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высокие далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 × 20 м, 3 × 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м, по

утоптанному снегу, по пересеченной местности).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

Форма контроля – диагностика.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (7 ч.)

Теоретическая часть

Стойка баскетболиста. Передвижения в стойке баскетболиста, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества баскетболиста. Методика определения уровня специальной физическойподготовки.

Практическая часть

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

Форма контроля – диагностика.

Раздел 5. Технико-тактическая подготовка (7 ч.)

Теоретическая часть

Разновидности передач. Методы защиты и нападения. Терминология баскетбола. Основы тактических элементов. Техника выполнения ловли мяча, передачи, бросков. Основные тактические приемы.

Практическая часть

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Форма контроля – диагностика.

Раздел 6. Интегральная (соревновательная) подготовка (9 ч)

Теоретическая часть

Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по баскетболу. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по баскетболу. Анализ результата команды.

Практическая часть

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

– чередование различных упражнений на быстроту (между собой);

–чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящимиупражнениями);

– учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученногоматериала.

Форма контроля – соревнования

Раздел 7. Контрольные занятия (1,5 ч.)

Теоретическая часть

Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практическая часть

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально- физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц-опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

Форма контроля – аттестация промежуточная и итоговая

Раздел 8. Итоговое занятие (1ч.)

Теоретическая часть

Подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности.

Практическая часть

Показательные игры для родителей, администрации. Блиц-турнир внутри

группы.

Форма контроля – беседа.

Содержание учебно-тематического плана второго годаобучения

Раздел 1. Вводное занятие (0,5ч.)

Знакомство с тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий баскетболом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятий.

Форма контроля: беседа

Раздел 2. Теоретическая подготовка (0,5ч.)

Теоретическая часть

Основные термины и понятия в баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей. Значение занятий баскетболом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Форма контроля: беседа

Раздел 3. Общая физическая подготовка (8 ч.)

Теоретическая часть

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в баскетболе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть

Гимнастические упражнения. 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, 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, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высокие далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и

стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 × 20 м, 3 × 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м, по утоптанному снегу, по пересеченной местности).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод»,

«Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка»,

«Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов»,

«Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

Форма контроля – диагностика.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (8 ч.)

Теоретическая часть

Передвижения в стойке баскетболиста, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества баскетболиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

Практическая часть

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

Форма контроля – диагностика.

Раздел 5. Технико-тактическая подготовка (8 ч.)

Теоретическая часть

Методы защиты и нападения. Терминология баскетбола. Основы тактических элементов. Техника выполнения ловли мяча, передачи, бросков. Основные тактические приемы.

Практическая часть

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах

одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Форма контроля – диагностика.

Раздел 6. Интегральная (соревновательная) подготовка (8 ч)

Теоретическая часть

Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по баскетболу. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по баскетболу. Анализ результата команды.

Практическая часть

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

– чередование различных упражнений на быстроту (между собой);

– чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);

– учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученногоматериала.

Форма контроля – соревнования

Раздел 7. Контрольные занятия (1 ч.)

Теоретическая часть

Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практическая часть

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально- физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц-опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

Форма контроля – аттестация промежуточная и итоговая

Раздел 8. Итоговое занятие (1ч.)

Теоретическая часть

Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончаниобучения по программе дополнительного образования.

Практическая часть

Показательные игры для родителей, администрации. Блиц-турнир внутри группы.

Форма контроля – беседа.

1.4. Планируемые результаты

По окончании 1 года обучения учащийся будет знать:

– историю развития баскетбола в мире, в России, в регионе;
– значение занятий физической культурой и баскетболом, в частности, для здоровья и жизни человека;
– терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
– основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
– строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
– терминологию и правила игры в баскетбол;
– правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по баскетболу;
– способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
– правила и методы регулирования физической нагрузки;
– методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Будет уметь:

– выполнять технические элементы;
– демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
– выполнять специальную разминку перед тренировкой, перед соревнованиями;
– выполнять технические и тактические упражнения;
– соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по баскетболу;
– участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
– проявлять уважение к соперникам, сверстникам, взрослым;
– формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
– самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
– проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины.

По окончании 2 года обучения учащийся будет знать:

– методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;
– методы организации соревнований по баскетболу;

– понятия стратегии, системы, тактики и стиля игры;
– взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов;
– место баскетбола в Олимпийской системе игр;
– методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
– о вредном влиянии употребления алкоголя и табакокурения на здоровье;
– признаки утомления и методы восстановления.

Будет уметь:

– демонстрировать различные приемы техники владения мячом;
– демонстрировать тактику атаки и защиты в игре;
– проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра игр по баскетболу различного ранга;
– уметь организовывать и проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря;
– выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;
– выполнять требования по ОФП, СФП и ТТП согласно возрастным категориям и годам обучения;
– участвовать в соревнованиях различного уровня (школа, муниципалитет, район, область, город);
– демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований.

В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:

- выносливость;
- чувство коллективизма;
- целеустремленность;
- решительность;
- дисциплинированность.

В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:

- проявление инициативности и умение установить взаимоотношения сотрудничества, поиски способов поведения в конфликтных и спорных ситуациях;
- применение реальных действий по сохранению и укреплению своего собственного здоровья;
- оценка результатов деятельности (чужой, собственной).

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36
Количество учебных дней – 68
Продолжительность каникул – не предусмотрены
Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – 1 сентября – 31 мая

2.2. Условия реализации программы

1.Материально-техническое обеспечение:
Спортивный зал, спортивная площадка.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
Методические пособия по баскетболу	**Д**	
Видеозаписи техники игры в баскетбол	**Д**	
Рабочая программа	**Д**	
Учебно-практическое оборудование		
Базовый инвентарь:		
Щиты с корзинами	6	
Баскетбольные мячи:		
Размер 5: Длина окружности: 690—710мм., Масса: 470-500г.	10	
Размер 6: Длина окружности: 724—737мм., Масса: 510-567г.	10	
Размер 7: Длина окружности: 749—780мм., Масса: 567-650г.	10	

Корзина для баскетбольных мячей	4	
Жгуты и экспандеры	20	
Набор для подвижных игр	К	
Мячи набивные различной массы	3	
Скакалка	20	
Гимнастические скамейки	6	
Дополнительный инвентарь		
Веревки или ограничительные ленты	П	
Накладные линии и метки	П	
Конусы, мишени, обручи	п	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: **Д** — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);
К — полный комплект (на каждого ученика класса);
Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);
П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

2. Кадровое обеспечение:
Осуществлять педагогическую деятельность может педагог дополнительного образования, имеющий высшее или средне-специальное спортивно-педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку по баскетболу или «Методике преподавания баскетбола». Педагог обязан владеть базовыми техническими элементами, знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы баскетбола.

2.3. Формы аттестации / контроля

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:
Беседы, диагностика уровня физической и технико-тактической подготовки.

2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:
Соревнования, аттестация.

2.4. Оценочные материалы

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в России. Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям представлены в таблицах:

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1	Челночный бег 3х10м (сек.)	8,8	7,9	7,2
2	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31
4	Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек (раз)	15	17	20
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	10

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1	Челночный бег 3х10м (сек.)	10,0	9,2	8,1
2	Прыжок в длину с места (см.)	137	156	178
3	Прыжки на скакалке за 15 сек(раз)	29	31	33
4	Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек (раз)	14	16	19
5	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12	14

Нормативные требования для групп начальной подготовки
Специальная физическая подготовка баскетболистов

Высота подскока (см)		**Бег 20м (сек.)**		**Бег 40 сек. (м)**		**Бег 300 м (мин.)**	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

Техническая подготовка баскетболистов

Передвижения в защитной стойке (сек.)		Скоростное ведение (сек., попадания)		Передача мяча (сек., попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30

Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части программы

№	Вопросы	Ответы
1	Цель игры в баскетбол?	Забросить как можно больше мячей в корзину соперника.
2	Численный состав команды?	10 игроков
3	Количество игроков на площадке во время игры?	5 игроков
4	Тип соревнований?	Олимпийские игры, чемпионаты, первенства, кубковые, матчевые, отборочные соревнования
5	Какие физические качества помогает развить баскетбол?	Силу, быстроту, выносливость, ловкость, скорость
6	Правила поведения в спортивном зале?	Нельзя без разрешения тренера заходить в зал, брать спортивный инвентарь, самостоятельно устанавливать мобильные баскетбольные стойки, покидать занятие.
7	Назовите выдающихся баскетболистов прошлого и настоящего.	Назвать 3-п соотечественников и 2-3 зарубежных баскетболиста.

8	Медико-биологические средства восстановления?	- Питание, сбалансированное по энергетической ценности, по составу (белки, жиры, углеводы); - Физические (массаж, парная баня, сауна); - Фармакологические препараты (витамины, микроэлементы)
9	Какие есть разряды и звания по баскетболу?	Юношеские: 3,2,1 Спортивные разряды: 3,2,1 КМС, МС, МСМК
10	Размеры баскетбольной площадки?	25х15 м
11	Высота баскетбольного кольца?	3,05 м
12	Где зародилась игра “баскетбол”?	в США
13	Сколько нарушений можно сделать игроку в процессе игры?	5
14	С чего начинается баскетбольная игра?	Спорный мяч
15	Цена мячей, забитых на баскетбольной площадке?	3 очка, 2 очка, 1 очко

2.5. Методические материалы

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары, Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

При подготовке к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения

Процесс обучения может быть условно разделен на три этапа.

1-й этап — создание предварительного представления о разучиваемом движении;
2-й этап — углубленное разучивание;
3-й этап — совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы.
1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением — его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.
Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

2.6. Список литературы

Литература для педагога

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Баскетбол / Министерство спорта Российской Федерации. М.: Советский спорт,2014.
2. Краузе Д., Майер Д., Майер Дж. Баскетбол - навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 206. 216ст.
3. Маслюков А.В. Развитие координационных способностей у школьников. / А.В. Маслюков. - М.: Чистые пруды, 2008.
4. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК., 2009

Литература для учащихся

1. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006
2. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.

Интернет-ресурсы:

http://learningapps.org
Сайт с интерактивными развлекательно-познавательными упражнениями по школьным предметам и не только(категории «Спорт», «ОБЖ»)
http://www.world-sport.org/
Сайт о летних и зимних видах спорта.
Электронная версия в рамках «Школы цифрового века»: Спорт в школе