

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей №23»

Принята на заседании методического
(педагогического) совета
от «26» августа
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Лицей №23»
Л.В.Козырева
приказ № 257/1 от «26» августа 2021г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчики:

**Колесник Светлана
Викторовна,**
заместитель директора по
воспитательной работе

Кемерово 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	6
1.3 Содержание программы	7
1.4 Планируемые результаты	11
Раздел №2 «Комплекс организационно – педагогических условий»	14
2.1 Календарно-учебный график	14
2.2 Условия реализации программы	24
2.3 Формы аттестации	25
2.4 Оценочные материалы	26
2.5 Методические материалы	27
Список литературы	31

Раздел №1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Баскетбол является в России одной из популярных спортивных игр. Прогресс баскетбола наблюдается ежегодно. В России ежегодно открываются специализированные отделения по баскетболу в ДЮСШ, СДЮСШОР, направленные как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, так и на спорт высших достижений.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку. Юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх, в которых основной задачей является результат участия в соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется и составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
6. Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к 4 организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
8. Устав МБОУ «Лицей № 23».

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Новизна данной программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше

желающих заниматься видом спорта «Баскетбол», предъявляя требования к обучающимся с учетом возрастных особенностей в процессе обучения. Она дает возможность заниматься баскетболом с «нуля», а также воспитывать здорового и всесторонне гармоничного человека.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, интеллектуальности, возрастных возможностях детей 12-17 лет. Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста.

Адресат программы: Данная программа предназначена для детей 12-17 лет.

Объем и срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения. Общий объем часов по программе – 152 часа.

Режим занятий, периодичность, продолжительность: Программа реализуется 1 год обучения из расчета 4 раз в неделю по 1 часу. Расписание составляется в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденный Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.

Форма обучения очная.

Основная форма организации образовательного процесса – групповая.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом и формирование профессиональных теоретических знаний и практических навыков.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Образовательные

- Обучать основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- Формировать стойкий интерес к занятиям баскетболом.
- Прививать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.
- Обучать навыкам культуры общения и поведения в социуме.

Воспитательные

- Воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.
- Воспитать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость) для успешного овладения навыками игры.
 - Формировать общественную активность учащихся, гражданскую позицию

Развивающие

- Способствовать формированию гармоничного развития физических способностей, укреплению здоровья, закаливанию организма.
- Развивать у школьника чувства ответственности и самосознания.
- Развивать интерес к спортивному и здоровому образу жизни.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный-тематический план

Раздел	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы баскетбола. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Правила игры	7	7	-	Текущий
2	Общая физическая подготовка	38	-	38	Текущий
3	Специальная физическая подготовка	38	-	38	Текущий
4	Техническая подготовка	12	6	6	Текущий
5	Тактическая подготовка	18	6	12	Текущий
6	Игровая подготовка	25	-	25	Текущий
7	Контрольные нормативы	14	-	14	Итоговый
Общее количество часов в год		152	19	133	Текущий

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

Раздел 1. Общие основы баскетбола.

Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

Правила игры.

Цель: Знакомство с детьми. Общие правила. Введение в вид спорта.

Теория: История возникновения баскетбола в России. Состав команды, форма игроков. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Техническая подготовка баскетболистов. Подведение итогов года.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Цель: Изучение и отработка упражнений (навыков физической подготовки).

Теория: Понятие общей физической подготовки. Функции общей физической подготовки.

Практика: Строевые упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Цель: Изучение специальной подготовки.

Теория: Понятие специальной физической подготовки. Функции специальной физической подготовки.

Практика: Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед,

челноком, с поворотом). 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). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. - Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

Раздел 4. Техническая подготовка

Цель: Изучение основ техники игры.

Теория: Размер площадки, размеры и вес мяча, размер щитов и колец. Разметка площадки. Виды и размеры линий площадки. Цветовое исполнение разметки площадки и дополнительного инвентаря. Техника исполнения игроком различных элементов.

Практика: Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Раздел 5. Тактическая подготовка

Цель: Применение тактических приемов в баскетболе.

Теория: Схемы нападения и защиты, схемы игры в равных составах 3х3, 4х4, 5х5. Схемы игры в неравных составах.

Практика: Нападение. Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера. Защита. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.

Раздел 6. Игровая подготовка

Цель: Отработка игровых навыков у обучающихся.

Теория: История мирового баскетбола. Лучшие команды мира. Лучшие игроки мира.

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

Раздел 7. Контрольные нормативы

Цель: Контроль подготовки обучающихся.

Теория: Знание учетно-контрольных нормативов.

Практика: Прыжки вверх с места, бег 20 метров. Передвижения в защитной стойке, скоростное ведение мяча, передачи мяча, дистанционные броски, штрафные броски.

По окончании изучения программы, учащиеся будут

ЗНАТЬ:

- основы техники и тактики игры «Баскетбол»;
- меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- основное содержание правил соревнований по баскетболу.

УМЕТЬ:

- владеть морально-волевыми качествами;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- проводить судейство по баскетболу.

ВЛАДЕТЬ:

- хорошей физической подготовкой;
- стремлением к потребности в здоровом и активном образе жизни;
- стремлением к физическому совершенствованию;
- навыками соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- навыкам культуры общения и поведения в социуме.

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

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки	мальчик и	девочки
30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

Техническая подготовка баскетболистов

Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)	
мальчик и	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28
10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30
9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Формула определения ОУФК (общего уровня физической кондиции)

Таблицы оценки ОУФК учащихся школы

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (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.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	1

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (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.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16	19
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12	14

ФОРМУЛА определения ОУФК по видам программы ОФП

Для бега - (норма – результат): норма

Для всех других видов - (результат – норма): норма

ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ определяется путем деления суммы результатов ОУФК по всем видам программы на 5.

ЗНАЧЕНИЕ ОУФК	ОЦЕНКА
От 0,61 и выше	СУПЕР
От 0,21 до 0,60	ОТЛИЧНО
От - 0,20 до 0,20	ХОРОШО
От – 0,6 до – 0,21	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От – 1,00 до – 0,61	НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От – 1,01 и ниже	ОПАСНАЯ ЗОНА

РАЗДЕЛ №2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Месяц	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь	02	16:30	Занятие -диалог	1	Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом.	БСЗ	Текущий
2.	Сентябрь	04	16:30	Занятие тренировки	1	Профилактика травматизма на занятиях по баскетболу.	БСЗ	Текущий
3.	Сентябрь	6	16:30	Занятие тренировки	1	Терминология в баскетболе.	БСЗ	Текущий
4.	Сентябрь	7	16:30	Занятие тренировки	1	Правила соревнований по баскетболу.	БСЗ	Текущий
5.	Сентябрь	9	16:30	Занятие тренировки	1	Судейство в баскетболе	БСЗ	Текущий
6.	Сентябрь	11	16:30	Занятие тренировки	1	Судейство в баскетболе	БСЗ	Текущий
7.	Сентябрь	13	16:30	Занятие тренировки	1	Стартовая диагностика: тестирование уровня физической подготовленности	БСЗ	Текущий
8.	Сентябрь	14	16:30	Занятие тренировки	1	Стартовая диагностика: тестирование уровня физической подготовленности	БСЗ	Текущий
9.	Сентябрь	16	16:30	Занятие тренировки	1	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	БСЗ	Текущий
10.	Сентябрь	18	16:30	Занятие тренировки	1	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	БСЗ	Текущий
11.	Сентябрь	20	16:30	Занятие тренировки	1	Развитие силовых способностей.	БСЗ	Текущий
12.	Сентябрь	21	16:30	Занятие тренировки	1	Развитие силовых способностей.	БСЗ	Текущий
13.	Сентябрь	23	16:30	Занятие тренировки	1	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	БСЗ	Текущий

14.	Сентябрь	25	16:30	Занятие тренировки	1	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	БСЗ	Текущий
15.	Сентябрь	27	16:30	Занятие тренировки	1	Развитие силовых способностей.	БСЗ	Текущий
16.	Сентябрь	28	16:30	Занятие тренировки	1	Стартовая диагностика: тестирование уровня физической подготовленности	БСЗ	Текущий
17.	Сентябрь	30	16:30	Занятие тренировки	1	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	БСЗ	Текущий
18.	Октябрь	2	16:30	Занятие тренировки	1	Развитие силовых способностей.	БСЗ	Текущий
19.	Октябрь	4	16:30	Занятие тренировки	1	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	БСЗ	Текущий
20.	Октябрь	5	16:30	Занятие тренировки	1	Развитие скоростно-силовых способностей.	БСЗ	Текущий
21.	Октябрь	7	16:30	Занятие тренировки	1	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	БСЗ	Текущий
22.	Октябрь	9	16:30	Занятие тренировки	1	Развитие силовых способностей.	БСЗ	Текущий
23.	Октябрь	11	16:30	Занятие тренировки	1	Скоростные рывки из различных исходных положений.	БСЗ	Текущий
24.	Октябрь	12	16:30	Занятие тренировки	1	Развитие скоростно-силовых способностей.	БСЗ	Текущий
25.	Октябрь	14	16:30	Занятие тренировки	1	Скоростные рывки из различных исходных положений.	БСЗ	Текущий
26.	Октябрь	16	16:30	Занятие тренировки	1	Расстановка игроков на площадке в игре.	БСЗ	Текущий
27.	Октябрь	18	16:30	Занятие тренировки	1	Фолы. Замены игроков в игре.	БСЗ	Текущий

28.	Октябрь	19	16:30	Занятие тренировки	1	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	БСЗ	Текущий
29.	Октябрь	21	16:30	Занятие тренировки	1	Развитие силовых способностей.	БСЗ	Текущий
30.	Октябрь	23	16:30	Занятие тренировки	1	Скоростные рывки из различных исходных положений.	БСЗ	Текущий
31.	Октябрь	25	16:30	Занятие тренировки	1	Развитие скоростно-силовых способностей.	БСЗ	Текущий
32.	Октябрь	26	16:30	Занятие тренировки	1	Скоростные рывки из различных исходных положений.	БСЗ	Текущий
33.	Октябрь	28	16:30	Занятие тренировки	1	Расстановка игроков на площадке в игре.	БСЗ	Текущий
34.	Октябрь	30	16:30	Занятие тренировки	1	Фолы. Замены игроков в игре.	БСЗ	Текущий
35.	Ноябрь	01	16:30	Занятие тренировки	1	Тактические действия в защите.	БСЗ	Текущий
36.	Ноябрь	02	16:30	Занятие тренировки	1	Тактические действия при переходе из защиты в нападение.	БСЗ	Текущий
37.	Ноябрь	06	16:30	Занятие тренировки	1	Тактические действия в нападении.	БСЗ	Текущий
38.	Ноябрь	08	16:30	Занятие тренировки	1	Перемещение игрока по площадке.	БСЗ	Текущий
39.	Ноябрь	09	16:30	Занятие тренировки	1	Перемещение игрока по площадке.	БСЗ	Текущий
40.	Ноябрь	11	16:30	Занятие тренировки	1	Ведение мяча.	БСЗ	Текущий
41.	Ноябрь	13	16:30	Занятие тренировки	1	Ведение мяча.	БСЗ	Текущий
42.	Ноябрь	15	16:30	Занятие тренировки	1	Передача мяча.	БСЗ	Текущий

43.	Ноябрь	16	16:30	Занятие тренировки	1	Передача мяча.	БСЗ	Текущий
44.	Ноябрь	18	16:30	Занятие тренировки	1	Тактические действия в нападении.	БСЗ	Текущий
45.	Ноябрь	20	16:30	Занятие тренировки	1	Тактические действия при переходе из защиты в нападение.	БСЗ	Текущий
46.	Ноябрь	22	16:30	Занятие тренировки	1	Передача мяча.	БСЗ	Текущий
47.	Ноябрь	23	16:30	Занятие тренировки	1	Бросок мяча.	БСЗ	Текущий
48.	Ноябрь	25	16:30	Занятие тренировки	1	Комбинация из освоенных элементов.	БСЗ	Текущий
49.	Ноябрь	27	16:30	Занятие тренировки	1	Передача мяча.	БСЗ	Текущий
50.	Ноябрь	29	16:30	Занятие тренировки	1	Бросок мяча.	БСЗ	Текущий
51.	Ноябрь	30	16:30	Занятие тренировки	1	Комбинация из освоенных элементов.	БСЗ	Текущий
52.	Декабрь	02	16:30	Занятие тренировки	1	Передача мяча.	БСЗ	Текущий
53.	Декабрь	04	16:30	Занятие тренировки	1	Бросок мяча.	БСЗ	Текущий
54.	Декабрь	06	16:30	Занятие тренировки	1	Бросок мяча.	БСЗ	Текущий
55.	Декабрь	07	16:30	Занятие тренировки	1	Комбинация из освоенных элементов.	БСЗ	Текущий
56.	Декабрь	09	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 2x2	БСЗ	Текущий
57.	Декабрь	11	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 3x3	БСЗ	Текущий
58.	Декабрь	13	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 4x4	БСЗ	Текущий
59.	Декабрь	14	16:30	Занятие тренировки	1	Рубежная диагностика: Тестирование	БСЗ	Текущий

						двигательной подготовленности		
60.	Декабрь	16	16:30	Занятие тренировки	1	Рубежная диагностика: Тестирование двигательной подготовленности	БСЗ	Текущий
61.	Декабрь	18	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 2x2	БСЗ	Текущий
62.	Декабрь	20	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 3x3	БСЗ	Текущий
63.	Декабрь	21	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 4x4	БСЗ	Текущий
64.	Декабрь	23	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 2x2	БСЗ	Текущий
65.	Декабрь	25	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 3x3	БСЗ	Текущий
66.	Декабрь	27	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 4x4	БСЗ	Текущий
67.	Декабрь	28	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 5x5	БСЗ	Текущий
68.	Декабрь	30	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра в неравных составах	БСЗ	Текущий
69.	Январь	3	16:30	Занятие тренировки	1	Рубежная диагностика: Тестирование двигательной подготовленности	БСЗ	Текущий
70.	Январь	4	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 5x5	БСЗ	Текущий
71.	Январь	6	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра в неравных составах	БСЗ	Текущий
72.	Январь	8	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра в неравных составах	БСЗ	Текущий
73.	Январь	10	16:30	Занятие тренировки	1	Расстановка игроков на площадке в игре.	БСЗ	Текущий
74.	Январь	11	16:30	Занятие тренировки	1	Фолы. Замены игроков в игре.	БСЗ	Текущий
75.	Январь	13	16:30	Занятие тренировки	1	Тактические действия в защите.	БСЗ	Текущий

76.	Январь	15	16:30	Занятие тренировки	1	Тактические действия при переходе из защиты в нападение.	БСЗ	Текущий
77.	Январь	17	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 5x5	БСЗ	Текущий
78.	Январь	18	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра в неравных составах	БСЗ	Текущий
79.	Январь	20	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра в неравных составах	БСЗ	Текущий
80.	Январь	22	16:30	Занятие тренировки	1	Расстановка игроков на площадке в игре.	БСЗ	Текущий
81.	Январь	24	16:30	Занятие тренировки	1	Фолы. Замены игроков в игре.	БСЗ	Текущий
82.	Январь	25	16:30	Занятие тренировки	1	Тактические действия в защите.	БСЗ	Текущий
83.	Январь	27	16:30	Занятие тренировки	1	Тактические действия при переходе из защиты в нападение.	БСЗ	Текущий
84.	Январь	29	16:30	Занятие тренировки	1	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	БСЗ	Текущий
85.	Январь	31	16:30	Занятие тренировки	1	Развитие силовых способностей.	БСЗ	Текущий
86.	Февраль	1	16:30	Занятие тренировки	1	Тактические действия в нападении.	БСЗ	Текущий
87.	Февраль	3	16:30	Занятие тренировки	1	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	БСЗ	Текущий
88.	Февраль	5	16:30	Занятие тренировки	1	Развитие силовых способностей.	БСЗ	Текущий
89.	Февраль	7	16:30	Занятие тренировки	1	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	БСЗ	Текущий

90.	Февраль	8	16:30	Занятие тренировки	1	Развитие скоростно-силовых способностей.	БСЗ	Текущий
91.	Февраль	10	16:30	Занятие тренировки	1	Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед.	БСЗ	Текущий
92.	Февраль	12	16:30	Занятие тренировки	1	Развитие силовых способностей.	БСЗ	Текущий
93.	Февраль	14	16:30	Занятие тренировки	1	Скоростные рывки из различных исходных положений.	БСЗ	Текущий
94.	Февраль	15	16:30	Занятие тренировки	1	Скоростные рывки из различных исходных положений.	БСЗ	Текущий
95.	Февраль	17	16:30	Занятие тренировки	1	Скоростные рывки из различных исходных положений.	БСЗ	Текущий
96.	Февраль	19	16:30	Занятие тренировки	1	Скоростные рывки из различных исходных положений.	БСЗ	Текущий
97.	Февраль	21	16:30	Занятие тренировки	1	Скоростные рывки из различных исходных положений.	БСЗ	Текущий
98.	Февраль	22	16:30	Занятие тренировки	1	Скоростные рывки из различных исходных положений.	БСЗ	Текущий
99.	Февраль	24	16:30	Занятие тренировки	1	Ведение мяча.	БСЗ	Текущий
100	Февраль	26	16:30	Занятие тренировки	1	Ведение мяча.	БСЗ	Текущий
101	Февраль	28	16:30	Занятие тренировки	1	Передача мяча.	БСЗ	Текущий
102	Март	1	16:30	Занятие тренировки	1	Развитие скоростно-силовых способностей.	БСЗ	Текущий
103	Март	3	16:30	Занятие тренировки	1	Скоростные рывки из различных исходных положений.	БСЗ	Текущий

104	Март	5	16:30	Занятие тренировки	1	Развитие силовых способностей.	БСЗ	Текущий
105	Март	7	16:30	Занятие тренировки	1	Перемещение игрока по площадке.	БСЗ	Текущий
106	Март	10	16:30	Занятие тренировки	1	Перемещение игрока по площадке.	БСЗ	Текущий
107	Март	12	16:30	Занятие тренировки	1	Ведение мяча.	БСЗ	Текущий
108	Март	14	16:30	Занятие тренировки	1	Ведение мяча.	БСЗ	Текущий
109	Март	15	16:30	Занятие тренировки	1	Передача мяча.	БСЗ	Текущий
110	Март	17	16:30	Занятие тренировки	1	Развитие силовых способностей.	БСЗ	Текущий
111	Март	19	16:30	Занятие тренировки	1	Перемещение игрока по площадке.	БСЗ	Текущий
112	Март	21	16:30	Занятие тренировки	1	Скоростные рывки из различных исходных положений.	БСЗ	Текущий
113	Март	22	16:30	Занятие тренировки	1	Передача мяча.	БСЗ	Текущий
114	Март	24	16:30	Занятие тренировки	1	Бросок мяча.	БСЗ	Текущий
115	Март	26	16:30	Занятие тренировки	1	Бросок мяча.	БСЗ	Текущий
116	Март	28	16:30	Занятие тренировки	1	Комбинация из освоенных элементов.	БСЗ	Текущий
117	Март	29	16:30	Занятие тренировки	1	Комбинация из освоенных элементов.	БСЗ	Текущий
118	Март	31	16:30	Занятие тренировки	1	Расстановка игроков на площадке в игре.	БСЗ	Текущий
119	Апрель	2	16:30	Занятие тренировки	1	Передача мяча.	БСЗ	Текущий
120	Апрель	4	16:30	Занятие тренировки	1	Бросок мяча.	БСЗ	Текущий

121	Апрель	5	16:30	Занятие тренировки	1	Бросок мяча.	БСЗ	Текущий
122	Апрель	7	16:30	Занятие тренировки	1	Комбинация из освоенных элементов.	БСЗ	Текущий
123	Апрель	9	16:30	Занятие тренировки	1	Комбинация из освоенных элементов.	БСЗ	Текущий
124	Апрель	11	16:30	Занятие тренировки	1	Расстановка игроков на площадке в игре.	БСЗ	Текущий
125	Апрель	12	16:30	Занятие тренировки	1	Фолы. Замены игроков в игре.	БСЗ	Текущий
126	Апрель	14	16:30	Занятие тренировки	1	Тактические действия в защите.	БСЗ	Текущий
127	Апрель	16	16:30	Занятие тренировки	1	Фолы. Замены игроков в игре.	БСЗ	Текущий
128	Апрель	18	16:30	Занятие тренировки	1	Тактические действия в защите.	БСЗ	Текущий
129	Апрель	19	16:30	Занятие тренировки	1	Расстановка игроков на площадке в игре.	БСЗ	Текущий
130	Апрель	21	16:30	Занятие тренировки	1	Комбинация из освоенных элементов.	БСЗ	Текущий
131	Апрель	23	16:30	Занятие тренировки	1	Комбинация из освоенных элементов.	БСЗ	Текущий
132	Апрель	25	16:30	Занятие тренировки	1	Тактические действия в защите.	БСЗ	Текущий
133	Апрель	26	16:30	Занятие тренировки	1	Тактические действия в защите.	БСЗ	Текущий
134	Апрель	28	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 2х2	БСЗ	Текущий
135	Апрель	30	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 3х3	БСЗ	Текущий
136	Май	2	16:30	Занятие тренировки	1	Тактические действия при переходе из защиты в нападение.	БСЗ	Текущий
137	Май	3	16:30	Занятие тренировки	1	Тактические действия в нападении.	БСЗ	Текущий

138	Май	5	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 2x2	БСЗ	Текущий
139	Май	7	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 3x3	БСЗ	Текущий
140	Май	10	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 4x4	БСЗ	Текущий
141	Май	12	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 5x5	БСЗ	Текущий
142	Май	14	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра в неравных составах	БСЗ	Текущий
143	Май	16	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра в неравных составах	БСЗ	Текущий
144	Май	17	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 2x2	БСЗ	Текущий
145	Май	19	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 3x3	БСЗ	Текущий
146	Май	21	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 4x4	БСЗ	Текущий
147	Май	23	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра 5x5	БСЗ	Текущий
148	Май	24	16:30	Занятие тренировки	1	Двусторонняя игра в неравных составах	БСЗ	Текущий
149	Май	26	16:30	Занятие тренировки	1	Тактические действия при переходе из защиты в нападение.	БСЗ	Текущий
150	Май	28	16:30	Занятие тренировки	1	Тактические действия в нападении.	БСЗ	Текущий
151	Май	30	16:30	Занятие тренировки	1	Итоговая диагностика: «Тестирование двигательной подготовленности в баскетболе».	БСЗ	Текущий
152	Май	31	16:30	Занятие тренировки	1	Итоговая диагностика: «Тестирование двигательной подготовленности в баскетболе».	БСЗ	Текущий

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материальное обеспечение программы:

- ✓ Спортивный зал для занятий баскетболом;
- ✓ Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- ✓ Компьютер;
- ✓ Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Техническое обеспечение спортивной секции.

1. Щиты с кольцами — 4
2. Жгуты и экспандеры - 10
- 3 Секундомер —1
4. Стойки для обводки — 12
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастический мостик —1
7. Гимнастические маты — 6
8. Скакалки — 30
9. Мячи набивные различной массы — 30
- 10 Гантели, гири различной массы — 20
11. Мячи баскетбольные — 40
12. Насос ручной со штуцером — 2
13. Рулетка—1
14. Макет площадки с фишками — 2

Методическое обеспечение:

- ✓ Иллюстрированный материал (нормативные документы, плакаты, специальная литература);
- ✓ Презентации и видеофильмы.

Кадровое обеспечение:

- ✓ Преподаватель.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В течение всей программы обучающиеся приобретают как теоретические знания, так и практические навыки.

Выявление результатов освоения обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» осуществляется следующими способами:

- Тестирование;
- Викторины и конкурсы по типу: «Веселые старты», «День здоровья»;
- Контрольные и товарищеские игры;
- Соревнования школьного, районного и городского масштабов, судейство на соревнованиях;
- Контрольные и контрольно-переводные нормативы общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

Для соблюдения техники безопасности на занятиях предусмотрено собеседование с каждым ребенком, проведение инструктажей, проверка знаний и навыков.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

При определении уровня освоения обучающимся программы «Баскетбол» используется 10-ти балльная система оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 1 балл,
- средний уровень – от 2 до 5 баллов,
- максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

Критерии оценивания:

№	Ф.И. обучающегося	Показатели			Итоговый балл	
		Теоретическая подготовка обучающегося: а) теоретические знания; б) владение специальной терминологией	Практическая подготовка обучающегося: а) практические умения и навыки; б) участие в соревнованиях;	Умения и навыки обучающегося		
				Умения и навыки обучающегося Учебно-коммуникативные умения: а) умение слушать и слышать педагога; б) Учебно-организационные умения и навыки:	а) навыки соблюдения правил безопасности; б) судейство на соревнованиях	

2.4 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

1. *Словесный метод:*

- Беседа.
- Диалог.
- Объяснение.
- Рассказ.

2. *Наглядный метод:*

- Показ техники игры баскетбол.
- Демонстрация видеофильмов и презентаций.

3. *Игровой метод:*

- Контрольная и товарищеская игра.

4. *Практический метод:*

- Спортивная эстафета.
- Конкурс.
- Упражнение.

5. *Метод наблюдения:*

- Видеосъемка.

Форма организация деятельности – групповая.

Формы организации занятий:

- Лекция.
- Обучающее занятие.
- Игра.

Типы занятий:

- теоретические;
- практические;
- комбинированные.

Структура занятий:

- Подготовительная часть (инструктаж, разминка).
- Основная часть.
- Заключительная часть (ОФП, растяжка и т.п.).

Основные дидактические материалы:

- Карточка упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Способы обучения:

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

- принцип субъектности познающего сознания. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее

проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

- принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Список литературы

1. Гомельский, А.Я. Баскетбол. Секреты мастера/А.Я.Гомельский.- М: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.- ISBN: 5-88641-067-8.- Текст: непосредственный.
2. Билл Гатмен, Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста пер. с англ. /Билл, Гатмен, Том Финнеган.- М.: АСТ, 2007г.- 211с.- ISBN: 5-17-038057-7.- Текст: непосредственный.
3. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М:«Просвещение», 2012г.-239с.- ISBN 978-5-09-028994-8.- Текст: непосредственный.
4. . Методическое пособие. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский. - Издательский центр «Академия»,2008 г.- 177с. - ISBN 978-5-7695-3826-1.- Текст: непосредственный.
5. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов.- СПб: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2015г.-575с.- ISBN 978-5-4446-0568-4.- Текст: непосредственный.