

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования Краснобродского городского округа»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»
поселка Краснобродского

Принята на заседании
педагогического совета
от «18» мая 2021 г.
Протокол № 3



Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦРТДЮ»
С.Н. Савочкина
«18» мая 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст учащихся: 13-14 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Смолев Андрей Владимирович,
педагог дополнительного образования

Краснобродский 2021

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа секции «Баскетбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире.

Актуальность данной программы в том, что она способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками на уроках физического воспитания. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Отличительные особенности программы:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Адресат программы - в спортивную секцию баскетбола принимаются обучающиеся 13-14 лет, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовки.

Обучение рассчитано на 2 года, 360 часов.

Наполняемость групп:

Первого года обучения – 15 чел.

Второго года обучения – 12 чел.

Возраст детей:

Первого года обучения – 11-12 лет.

Второго года обучения – 13-14 лет.

Основной **формой** работы секции являются учебно-тренировочные занятия и игровая практика, выполнение обучающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и

оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения.

Практические методы:

-метод упражнений

-игровой

-соревновательный

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

-в целом

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Режим занятий.

Первый год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа.

Второй год обучения – 2 раза в неделю по 3 часа.

Форма обучения – очная.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки **первого года обучения** ставятся следующие **частные задачи:** укрепление здоровья и содействие

правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом. В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении первого года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года - увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип тренировочной работы в группах **второго года обучения** — дальнейшая всесторонняя подготовка обучающихся, а также знакомство с элементами игровой специализации. **Задачи:** укрепление здоровья и закаливание организма обучающихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

В группах 2-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Два раза в год (декабрь, май) в секции проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольным испытаниям формируется мониторинг успеваемости по каждому занимающемуся.

На занятиях обучающиеся приобретают навыки судейства игры. С этой целью на каждом занятии назначаются помощники, которым даются задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами обучающиеся. Педагог обучает занимающихся организовывать общую разминку и соревнования в группе.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи:

Предметные

Обучить теоретическим основам баскетбола;

Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину;

Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям;

Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Метапредметные

Развивать физические способности, укреплять здоровье, закаливание организма;

Развивать и укреплять опорно-двигательный и суставно-связочный аппарат;

Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, выносливость, скоростно-силовые качества) для успешного овладения навыками игры в баскетбол;

Личностные

Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

Формирование здорового образа жизни;

Воспитание умения действовать в команде;

Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

1.3. Содержание программы
Учебно-тематический план первого года обучения

Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретич. часов	Практич. часов	Форма контроля
Раздел 1. Основы знаний	10	9	1	
Тема 1.1. Введение в образовательную программу. Краткий обзор развития баскетбола в России	2	2		опрос
Тема 1.2. Места занятий, инвентарь	2	2		тест
Тема 1.3. Влияние физических упражнений на организм ребенка	2	2		Сдача нормативов
Тема 1.4. Гигиена и врачебный контроль	2	2		опрос
Тема 1.5. Правила игры в мини-баскетбол	2	1	1	Сдача нормативов
Раздел 2. Общая физическая подготовка	28		28	
Тема 2.1 Гимнастические упражнения	6		6	Сдача нормативов
Тема 2.2 Акробатические упражнения	6		6	
Тема 2.3 Прыжки	6		6	
Тема 2.4 Бег	4		4	
Тема 2.5. Подвижные игры	6		6	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	38		38	
Тема 3.1 Упражнения для развития быстроты	12		12	упражнение
Тема 3.2 Упражнения для развития прыгучести	12		12	
Тема 3.3 Упражнения для развития ловкости и ориентирование	14		14	
Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка	36	2	34	
Тема 4.1 Техническая подготовка - техника нападения: стойки и перемещения техника нападения: владения мячом	18	2		игра

техника защиты: стойки и перемещения				
Тема 4.2 Тактическая подготовка - тактика нападения: индивидуальные действия; - тактика нападения: групповые действия; - тактика нападения: командные действия; - тактика защиты: индивидуальные действия; - тактика защиты: групповые действия; - тактика защиты: командные действия	18			игра
Раздел 5. Участие в соревнованиях	26		26	соревнования
Раздел 6. Контрольное тестирование	6		6	анализ
ИТОГО	144	11	133	

Содержание программы первого года обучения

Раздел I. Основы знаний

Тема 1. Введение в общеобразовательную деятельность. Краткий обзор развития баскетбола в России. Знакомство с кабинетом (спортивный зал) и его оборудованием. Правила техники безопасности. Краткий обзор программы «Баскетбол» и тематической литературы.

Тема 2. Места занятий, инвентарь

Оборудование мест занятий и инвентарь, площадка для игры в баскетбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Баскетбольный щит и мяч.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм

Тема 4. Личная гигиена и врачебный контроль

Общие гигиенические требования занимающихся баскетболом с учетом его специфических особенностей. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом.

Тема 5. Правила игры в мини-баскетбол

Теория Правила игры в мини-баскетбол. Состав команды, экипировка игрока, замена игроков. Основы судейской терминологии и жестов.

Практика Учебная игра.

Раздел II. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалкой, резиновым мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну.

Тема 2.2 Акробатические упражнения. Перекаты вперед, кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Тема 2.3 Прыжки

Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад "лягушкой".

Тема 2.4 Бег

Бег с ускорением до 20м.

Тема 2.5 Подвижные игры «День и ночь», «Салки без мяча», «Короли и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Воробьи и вороны», «Удочка», «Круговая лапта».

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1 Упражнения для развития быстроты

Короткие рывки на 10-30 м; то же с максимальной частотой шагов; бег прыжками с одной ноги на другую; бег в среднем темпе, чередуемый с ускорениями; короткие рывки после прыжков, поворотов, остановок, сигналов; салки с отдельного старта (1-1,5 м один впереди другого);

многократные прыжки в длину с места (выполняются быстро, подряд, на определенной дистанции); эстафеты с бегом, различными предметами.

Тема 3.2 Упражнения для развития прыгучести

Прыжки с места на скамейку, куб и другие снаряды толчком двумя, одной; прыжок в длину с разбега; прыжки через скакалку; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки на одной и двух ногах по ступенькам; прыжки через препятствия; подвижные игры: "салки - прыжками", "удочка" и др.; эстафеты: с прыжками, преодолениями препятствий и др.

Тема 3.3 Упражнения для развития ловкости и ориентировки

После кувырка вперед: попадание в корзину; прыжки через скакалку; ловля мяча от партнера; ловля и передача мяча: в прыжках через скакалку; в прыжках через скамейку боком; комбинированные упражнения: обегание стоек, преодоление препятствий, кувырки, прыжки, ведение мяча и т.д.; эстафеты; подвижные игры: «цель», «догони партнера», «вызов номеров».

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

Тема 4.1. Техническая подготовка

Теория Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника нападения

Стойки и передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения переставными шагами /лицом вперед, вправо, влево/. Остановки" /прыжком/. Повороты на месте /вперед, назад/.

Техника владения мячом

Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча (на месте и в движении)

Броски мяча с места двумя руками, одной рукой от плеча; броски с близкого расстояния: с места под углом к корзине с отражением от щита; в движении после ловли и после ведения; штрафной бросок.

Ведение мяча правой рукой, то же левой и попеременно. Ведение с изменением направления, высоты отскока мяча, скорости передвижения. Обводка препятствий.

Техника защиты

Стойки и перемещения. Стойки защитника: нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Приставные шаги; вперед, в стороны, назад. Финты без мяча с целью освобождения от противника и выхода на свободное место. Выравнивание мяча рывком на себя и с поворотом.

Тема 4.2 Тактическая подготовка

Теория Основы методики обучения игре баскетбол. Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Выход на свободное место для получения мяча, умение освободиться от опеки противника, умение выбрать и своевременно применить комплексные игровые действия, состоящие из сочетания изученных приемов техники.

Групповые действия

Взаимодействие двух нападающих - выбор места по отношению к партнеру (передай и выходи); взаимодействие двух нападающих против одного защитника с выходом на свободное место для получения мяча и для отвлечения защитника; свободное место для получения мяча и отвлечения защитника.

Командные действия. Переход в передовую зону и нападение по принципу выбора свободного места.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Выбор места для держания игрока без мяча и с мячом; противодействие игроку, получившему мяч и выходящему на свободное место; действия против ведущего мяча, применяющего передачу и бросок.

Групповые действия. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.

Командные действия. Личная защита. Командные действия в защите. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Раздел 5. Участие в соревнованиях

Турниры, соревнования по календарю спортивно-массовых мероприятий.

Раздел 6. Контрольное тестирование

**Учебно-тематический план
второго года обучения**

Наименование разделов и тем	Всего часов	Теоретич. часов	Практич. часов	Форма контроля
Раздел 1. Основы знаний	12	12		
Тема 1. Введение в общеобразовательную программу. Основные формы организации физической культуры и спорта среди детей и юношества	3	3		опрос
Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека	3	3		тест
Тема 3. Общие гигиенические требования занимающихся баскетболом	3	3		опрос
Тема 4. Правила игры в баскетбол	3	3		опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка	60		60	
Тема 2.1 Упражнения с сопротивлением	12		12	Сдача нормативов
Тема 2.2 Акробатические упражнения	12		12	
Тема 2.3 Прыжки	12		12	
Тема 2.4 Бег	12		12	
Тема 2.5 Подвижные игры	12		12	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	60		60	
Тема 3.1 Упражнения для развития силы	12		12	упражнение
Тема 3.2 Упражнения для развития быстроты	12		12	
Тема 3.3 Упражнения для развития выносливости	12		12	
Тема 3.4 Упражнения для развития ловкости	12		12	
Тема 3.5 Упражнения для развития гибкости	12		12	
Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка	60		60	
Тема 4.1 Техническая подготовка техника нападения:	30		30	игра

-остановки и перемещения -техника владения мячом -техника защиты - техника передвижения -техника овладения мячом				
Тема 4.2 Тактическая подготовка - тактика нападения: индивидуальные действия; - тактика нападения: групповые действия; - тактика нападения: командные действия; - тактика защиты: индивидуальные действия; - тактика защиты: групповые действия; - тактика защиты: командные действия	30		30	игра
Раздел 5. Инструкторская и судейская практика	6	2	4	игра
Раздел 6. Участие в соревнованиях	12		12	соревнования
Раздел 7. Контрольное тестирование	6		6	анализ
ИТОГО	144	14	202	

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. Основы знаний

Тема 1. Введение в общеобразовательную деятельность. Основные формы организации физической культуры и спорта среда детей и юношества

Уроки в школе, внешкольные и внеклассные занятия, клубы, спортивные секции.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности

организма. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.

Тема 3. Личная гигиена и требования к занимающимся баскетболом

Режим дня и питания с учетом занятия спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом.

Тема 4. Правила игры в баскетбол

Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Раздел II. Практические занятия

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка

Упражнения с сопротивлением

Парные и групповые перетягивание, переталкивание. Упражнение на гимнастических снарядах висы, подтягивание, размахивание, простейшие подъемы, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения

Кувырки вперед и назад, в стороны, стойка на голове и руках. Упражнения с гантелями, со штангой, на снарядах.

Бег

Стартовые рывки с места. Повторный бег на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Пробежка отрезков 30м, 60 м. Кросс 300 м.

Прыжки

Опорные и простые прыжки с мостика и трамплина; прыжки с места толчком двумя ногами с доставанием высоко подвешенных предметов /края сетки, щита, кольца и др./ одной и двумя руками. Чередование бега на короткие отрезки 10-15 м/ с прыжками вверх тычком одной и двумя ногами.

Подвижные игры

"Салки спиной к щиту", "Вызов номеров", "Охотники и утки", "Кто сильнее?", эстафеты с мячами.

Раздел 2.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития силы

Приседания, подскоки и прыжки с отягощением; броски, толкания набивных мячей, многоскоки

Упражнения для развития быстроты

Короткие рывки на 10-30 м; то же с максимальной частотой шагов; бег прыжками с одной ноги на другую; бег в среднем темпе, чередуемый с ускорениями; короткие рывки после прыжков, поворотов, остановок, сигналов; салки с раздельного старта (1-1,5 м один впереди другого); многократные прыжки в длину с места; эстафеты с бегом, различными предметами. Передвижения на коньках и без коньков коротких отрезков

Упражнения для развития выносливости

Длительный бег, бег по песку, упражнения с отягощениями; прыжки с места на скамейку, толчком двумя, одной; прыжок в длину с разбега; прыжки через скакалку; прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки на одной и двух ногах по ступенькам; прыжки через препятствия; эстафеты с прыжками, преодолениями препятствий.

Упражнения для развития ловкости

Попадание в корзину после кувырка вперед; после кувырка вперед прыжки через скакалку; после кувырка ловля мяча от партнера; ловить и передавать мяч, прыгая через скакалку; прыгая через скамейку, боком ловить и передавать мяч; комбинированные упражнения: обегание стоек, преодоление препятствий, кувырки, прыжки, ведение мяча и т.д.; эстафеты; подвижные игры: «цель», «догони партнера», «вызов номеров».

Упражнения для развития гибкости

Вращение туловища; акробатические упражнения; махи, наклоны.

Раздел 2.3. Техничко-тактическая подготовка

Раздел 2.3.1. Техническая подготовка

Техника нападения: остановки и перемещения

Бег на различные исходные положения, остановки, прыжки. Повороты в движении с прыжком толчком одной ногой.

Техника впадения мячом

Ловля мяча двумя руками и одной рукой: с прыжком с места, с прыжком в движении. Ловля с выходом вперед и в стороны. Передача мяча снизу двумя руками, снизу одной рукой: с места, в движении, после ведения и поворотов на месте. Передача одной рукой с боку, назад. Броски мяча двумя и одной рукой об голову с места и в прыжке с места. Ведение мяча со снижением. Остановки во время ведения с продолжением его. Ведение с изменением направления, с изменением ритма работы ног /бегом, подскоками, прыжками, приставными шагами/.

Техника защиты

Стойки защитника. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Накрывание мяча при броске с места.

Техника овладения мячом

Выбивание мяча при держании, при ведении, при броске. Вырывание мяча. Перехват мяча с выходом с боку и с выходом из-за спины.

Техника, передвижения

Перемещения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны

Раздел 2.3.2. Тактическая подготовка

Тактика нападения

Индивидуальные действия

Выбор способа ловли в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передачи, ведения, бросков в зависимости от ситуации.

Выход на свободное место.

Групповые действия

Взаимодействие двух, трех нападающих с выбором места для получения мяча «треугольник». Взаимодействие 2-х игроков (нападающих) против одного защитника (2*1)

Командные действия

Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий, выход на свободное место.

Тактика защиты

Индивидуальные действия

Выбор места и момента для овладения мячом при передачах и ведении; противодействие при бросках в корзину; /перехват, выбивание действия одного защитника против двух нападающих/. Удержание игрока с мячом и без мяча.

Групповые действия

Взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих - подстраховка и отступление.

Командные действия

Переключение от действий в нападении к действиям в защите; позиционная и зонная защита. Система личной защиты /прессинг/.

Раздел III. Инструкторская и судейская практика

Инструкторские навыки

Построение группы, рапорт, подача команд для расчета группы, ее перестроения на месте и в движении; подача команды к исполнению и окончанию упражнения; подмечать и исправлять ошибки, выполнять задания педагога в качестве помощника на занятиях. Провести с группой разминку, самостоятельно провести занятия с небольшой группой. Провести беседу с группой в течение 10-15 минут на заданную тему.

Судейская практика

Знать правила игры и методические положения судейства, выбор места, наблюдение, своевременное определение ошибок и подача свистков, жестикуляция. Судейство учебных игр на занятиях в качестве стажера.

Раздел IV. Контрольные игры и соревнования

Турниры, соревнования по календарю спортивно-массовых мероприятий.

Раздел V. Контрольное тестирование

1.4. Планируемые результаты

По окончании изучения программы учащиеся приобретают теоретические знания и имеют представление о строении и функциях организма человека; истории возникновения и развития баскетбола; правилах организации и проведении соревнований.

А также сформированы:

- бережные отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- владения культурой речи, ведения диалогов в доброжелательной форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

- владения способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- проведение игр с соблюдением основных правил;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

- проводить судейство по баскетболу и заполнять протоколы игр;

получат возможность:

- владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность;

- приобретения опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга. К концу первого года дети знают:

- основы личной и общественной гигиены;

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- простейшие правила игры;
- основные термины баскетбола;
- правила спортивного поведения; Умеют: - выполнять перемещения в стойке; - остановку в два шага и прыжком;

- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; - бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места; - владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости. К концу второго года обучения знают:

- использовать в игре различные способы и приёмы технико-тактических действий в нападении и защите;

- оказывать первую помощь при легких травмах;

- как необходимо настраиваться на игру;

- как избежать переутомления; Умеют: - передвигаться в защитной стойке; - выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге; - ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления; - выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках; - владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении; - играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 36.

Количество учебных дней –72.

Продолжительность каникул – в каникулярный период занятия проводятся по расписанию.

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – начало обучения с 1 сентября. Окончание учебного года 31 мая.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- основной комплект крепления учебного спортивного оборудования;
- комплект для занятий общефизической подготовкой;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств.

- кольцо для баскетбола - комплект - I;
- стойка баскетбольная - 2 шт.;
- конструкция потолочная баскетбольная - 2 шт.;
- щиты баскетбольные - комплект -1;
- мяч баскетбольный - 15 шт.;
- сетка баскетбольная - 2 шт.
- кольцо баскетбольное уменьшенного диаметра - 2 шт.;
- кольцо баскетбольное на подставке - 3 шт.;
- кольцо для баскетбола настенное - комплект - 6;
- макет защитника - 6 шт.;
- щиты баскетбольные настенные - 6 шт.;
- сетка баскетбольная - 10 шт.;
- магнитные записи.
- игла для накачивания спортивных мячей - 5 шт.;
- насос универсальный для накачивания мячей -3 шт.;
- макет баскетбольной площадки с магнитными фишками - 2 шт.

- весы до I кг. - 3 шт.;
- измеритель высоты установки баскетбольных корзин и щитов -1 шт.;
- рулетка металлическая до 50 м. - 1 шт.;
- секундомер двухстрелочный - 3 шт.;
- свисток судейский - 5 шт.;
- шаблон для контроля окружности баскетбольного мяча -1 шт.;
- указка персональных ошибок (с I по 5) для баскетбола;
- флажок красный для баскетбола - 2 шт.;
- указатель времени владения мячом -1 шт.
- компьютер и выход в Интернет (ограниченный доступ);

Информационное обеспечение:

учебные пособия;

DVD; CD-диски;

копилка мультимедийных презентаций по темам.

Методическое обеспечение:

методические материалы для проведения теоретических занятий;

методические разработки занятий;

копилка спортивных достижений учащихся;

инструкции по охране труда и технике безопасности;

информационный стенд;

стенд «Техника безопасности».

Кадровое обеспечения: согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной Программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнем квалификации.

2.3. Формы аттестации / контроля

Для определения результативности в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком разработаны формы аттестации, отражающие достижение цели и выполнения задач по освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей и специальной физической подготовки и игровой практики.

Три раза в год проводятся контрольное тестирование по общей и специальной физической и технической подготовке:

- челночный бег 3x10;
- сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;
- прыжок в длину с места;
- броски по кольцу с линии штрафного броска (из десяти раз);
- броски по кольцу с разно-удалённых точек (из десяти раз);
- броски по кольцу в движении после ведения и двух шагов (из пяти раз).

Основным способом определения технико-тактических возможностей учащихся - является результат участия в контрольных и календарных играх.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:
Грамоты, дипломы, журнал посещаемости, итоговые таблицы тестирования, портфолио, фотоотчет, фото и видео, отзывы родителей.

Общим итогом реализации Программы является формирование предметных, метапредметных и личностных компетенций учащихся.

Ожидаемые результаты освоения Программы соответствуют обозначенным Программой целям и задачам ее реализации.

2.4. Оценочные материалы

Разработаны тестовые материалы для проверки уровня освоения программного материала, материалы для проведения стартовой и итоговой диагностики, рейтинг участия в конкурсных событиях различного уровня.

2.5. Методические материалы

Основой организации образовательного процесса являются личностно-ориентированная, игровая и информационно-коммуникационная педагогические технологии.

В процессе обучения применяются следующие методы:

словесные - объяснение, рассказ, беседа, обсуждение и др.;

демонстрационные - показ элементов игры, демонстрация схем, рисунков, видеозаписей и др.;

игровые - упражнения для решения определенных задач на ограниченных участках поля с различным количеством занимающихся;

соревновательные - сопоставление подготовленности и возможности игроков.

Занятие состоит из трех взаимосвязанных, но самостоятельных частей: подготовительной (разминка); основной: заключительной (заминка),

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вращивание систем организма.

В начале основной части изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части занятия.

В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочеты, дают задание для самостоятельной работы.

Во время занятий обязательно устраиваются перерывы для отдыха.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» осуществляется в очной форме.

Для повышения мотивации к занятиям применяются методы воспитания – убеждение, поощрение, стимулирование.

Выбор формы организации образовательной деятельности зависит от содержания занятия: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Педагогические технологии – технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

2.6. Список литературы

для педагога

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007г. -100 с.;
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62с.;
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб: Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.;
4. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.;
5. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ.. М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.;
6. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4-издание.;
7. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М: Академия, 2008 г.

для обучающихся

1. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.;
2. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: Беларусь, 1967г.;
3. Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений (перевод с англ.). – М: ФиС, 1973г., 216с.;
4. Уикс Г. Стратегия баскетбола. – М: ФиС, 2008 г. – 144 с.;
5. Физическая культура студента: учебник. Под ред. В.И. Ильинича., - М: Гардарики, 2003г.