

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сизовская средняя школа»
Сакского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО

протокол заседания
педагогического совета
№ 8 от 05.04. 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 145/4 от 09.04. 2022г.

Директор  Г.И. Гащин



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Спортивные игры: баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы 1 год (36 часов)
Вид программы: модифицированная
Уровень стартовый
Возраст обучающихся 13 - 17 лет
Составитель: Усеинов Таир Мансурович
Должность: учитель физической культуры

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- ✓ - Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020);
- ✓ Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020);
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» ;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- ✓ Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16) ;
- ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р ;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р;
- ✓ Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту
- ✓ «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- ✓ Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».;
- ✓ Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК- 641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-

психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- ✓ Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- ✓ Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019);
- ✓ Устав МБОУ «Сизовская средняя школа»;
- ✓ - Учебный план дополнительного образования МБОУ «Сизовская средняя школа» на 2022/2023 учебный год

Направленность – физкультурно - спортивная.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Актуальность заключается в том, что у детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. На учебно-тренировочных занятиях учащиеся получают определенные навыки игры в баскетбол. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 13 до 17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов юных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Педагогическая целесообразность программы. Программа составлена на основе личностно-ориентированного подхода. Для достижения высоких показателей реализации программы каждому обучающемуся подбирается индивидуальный комплекс выполнения упражнений, правильнее сказать – комплекс один, а вот подходы к выполнению и их интенсивность разная, в зависимости от возможностей и целей ребенка и педагога. При подборе комплекса учебный материал дифференцируется с учётом физических и психологических особенностей каждого обучающегося.

Адресат программы. Учащиеся в возрасте от 13 до 17 лет, независимо от пола, проявляющие интерес к занятиям спортом, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Для обучения по программе комплектуются разновозрастные группы. Программа подготовлена по принципу доступности учебного материала и

соответствия его объема возрастным особенностям. Создаются условия для дифференциации и индивидуализации обучения в соответствии с уровнем предварительной подготовки, возрастными, психофизическими особенностями.

Объем программы и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения (36 часов).

- ✓ условия набора детей в объединение: принимаются все желающие;
- ✓ условия формирования групп: группа разновозрастная;
- ✓ общая нагрузка программы составляет 36 часов

Формы обучения.

Программа предполагает очную форму обучения.

Количество учащихся 30 человек

Нормы наполнения групп – 25-30 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Особенности организации образовательного процесса. Организация образовательного процесса происходит в группах. Группы разновозрастные. Состав группы: постоянный; занятия: групповые. Образовательный процесс строится на основе дифференцированного обучения и учета индивидуальных способностей и возможностей каждого учащегося. Программа предусматривает широкое использование всех видов межпредметных связей. Повышение интереса у учащихся к занятиям спортом это основной мотив повседневной работы педагога. Этому способствует применение различных методов и приемов работы, умелое сочетание и чередование теоретических и практических занятий. Основным показателем работы спортивной секции по баскетболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки, результаты участия в соревнованиях.

Режим занятий расписание занятий составляется в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, санитарными правилами и нормами. Занятия, предусмотренные программой дополнительного образования, проводятся после окончания основного учебного процесса. Продолжительность занятия исчисляется в академических часах. Продолжительность академического часа – 45 минут. В группы записываются все желающие по заявлению и согласию родителей и законных представителей.

Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3. Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Для школьников баскетбол является не только увлекательной атлетической игрой, включенной в образовательную программу, но и эффективным средством физического воспитания.

Баскетбол как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья, развитию ловкости и координации, быстроты реакции, а также закаливанию характера обучающихся, воспитанию духа коллективизма и соперничества, ответственности.

1.4. Содержание программы Учебный план

№п/п	Содержание	Кол-во часов			форма аттестации/контроля
		всего	в том числе		
			теоретических	практических	
1	Теоретическая подготовка	3	3		входной контроль
2	Общая физическая подготовка: 1.общеразвивающие упражнения; 2.легкоатлетические упражнения и акробатические упражнения; 3.подвижные игры и эстафеты;	3	1	2	собеседование
3	Специальная физическая подготовка: 1.упражнения для развития быстроты; 2.упражнения для развития скоростно-силовых качеств; 3.упражнения для укрепления мышц, развития ловкости и специальной выносливости.	3	1	2	тест, наблюдение
4	Основы техники и тактики игры в баскетбол	21	6	15	наблюдение
5	Учебно-тренировочные игры	4		4	соревнования
6	Контрольные нормативы и участие в соревнованиях	2		2	нормативы
	Итого	36	11	25	

Содержание изучаемого курса

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (3ч)

Физическая культура и спорт в России. Понятие о физической культуре и спорте. Физическое воспитание школьников. Массовые развития физической культуры среди населения.

Краткий обзор развития баскетбола. История возникновения. Развитие вида спорта в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России. Краткая характеристика вида спорта как средства физического воспитания.

2. Гигиенические знания и навыки. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Правила закаливания. Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.

3. Основы техники и тактики баскетбола. Понятие о технике игры в баскетбол. Основные технические приемы. Значение технической подготовки. Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в баскетболе. Правила игры в баскетбол.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА(3 ч)

Общая физическая подготовка осуществляется на основе программы по физической культуре для 7—11-х классов средней школы. В качестве основных средств общей физической подготовки применяются:

гимнастические упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, висы, упоры, лазание, метания, прыжки;

спортивные игры (ручной мяч); занимающиеся должны хорошо овладеть передачами и ловлей мяча, ведением его, изучить индивидуальные тактические действия и простые взаимодействия игроков в нападении и защите;

подвижные игры, с предметами, с преодолением несложных препятствий и на быстроту реакции; легкоатлетические упражнения - в основном применяются преимущественно бег на короткие дистанции, кроссы, прыжки и метания.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (3 ч)

Упражнения для развития быстроты. Бег (рывки) с высокого и низкого старта на 20—30 м лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком вперед, лицом вперед, спиной вперед, двойными шагами и скачками.

Во время передвижения одним из указанных выше способов ускорения в определенных границах площадки и в ответ на сигналы. Во время ходьбы в колонну по одному вдоль границ площадки по сигналу последний в колонне делает рывок и, обогнав колонну, идет впереди. Затем обгон начинает следующий и т. д. Кроме бега, при обгоне применяются и другие способы перемещения. Бег с изменением направления — оббегание препятствий (стоек, набивных мячей и т. п.) или занимающихся, идущих в колонне. Различные перемещения в сочетании с бросками и ловлей набивных мячей.

Соревнования в беге на 20, 30, 60 м, а также на быстроту перемещения другими способами (на время). Специальные эстафеты с бегом, передвижением приставными шагами и различным сочетанием способов перемещения, а также с переноской груза (набивных мячей и т. п.) и преодолением препятствий.

Упражнения для привития навыков быстрого рывка с места и быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 10—15 м из исходных положений: сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению, - к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег зигзагами с остановками и изменением направления. «Челночный бег» на 5 и 10 м. (общий пробег за одну попытку 20—30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.

Передвижение (бег, приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии в сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры; «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для преимущественного укрепления мышц, участвующих в выполнении основных технических приемов игры. Передачи. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями, сжатие и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистями и пальцами) Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча о стену и ловля. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Подачи мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием в грудной части при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками

Нападающие удары. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5—2 м) или на полу; расстояние от 5 до 10 м. Метание выполняется с места, с разбега, после поворотов, в прыжке. Соревнование на точность метания малых мячей.

Упражнения на развитие прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках. Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно

согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Многократные броски набивного мяча над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних подскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет — прыжки на одной ноге). Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же . с отягощением (2—3 набивными мячами в руках). Вспрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь двумя ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжки с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в сторону согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стену (с 13 лет для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись из стойки на лопатках и на руках с помощью. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет).

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПО БАСКЕТБОЛУ(21ч)

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля

высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

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

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции.

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Учебно-тренировочные игры (4ч)

Контрольные нормативы и участие в соревнованиях (2 ч)

.

1.5. Планируемые результаты

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

По окончании года обучения обучающиеся будут знать: историю возникновения баскетбола; обзор развития баскетбола в России; сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль; методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки; технику баскетбола; морально-волевой облик спортсмена;

уметь: показывать комплексы физических упражнений и на развитие быстроты, общей и скоростной выносливости, гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов; углублённо разучить атакующий удар, а также их комбинации. Владеть основами техники баскетбола, взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

К моменту завершения программы обучающиеся научатся:

- Основам знаний о здоровом образе жизни.
- технике и тактике игры в баскетбол;
- тактическим приемам

- проводить специальную разминку, самостоятельно организовать проведение спортивных игр.

Учащиеся сумеют развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, республике, стране.

2.1. Календарный учебный график

Учебный период - с 01 сентября по 31 мая.

Количество учебных недель – 36 недель.

Продолжительность каникул – 01 июня – 31 августа.

На освоение учебного материала отводится 36 часов в год.

График занятий: 1 раз в неделю, занятия по 45 мин.

Необходимым условием организации занятий является соблюдение санитарно-гигиенических требований и техники безопасности.

При планировании теоретических и соревнований учитываются сезонные изменения погоды. Во время каникул планируются массовые мероприятия: соревнования.

Календарный учебный график

Уровень базовый год обучения 2022/2023 г.г.

	1 полугодие																2 полугодие																							
месяц	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май							
кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36				
кол-во часов в неделю	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					
кол-во часов в месяц	4				4				4				4				4				4				4				4				4				4			
аттестация/форма контроля	тест																																							
	собеседование																																							
	собеседование																																							
	наблюдение																																							
	наблюдение																																							
	наблюдение																																							
	наблюдение																																							
	наблюдение																																							
	наблюдение																																							
	наблюдение																																							
	наблюдение																																							
	наблюдение																																							
	наблюдение																																							
	наблюдение																																							
	наблюдение																																							
	наблюдение																																							
	наблюдение																																							
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								
наблюдение																																								

Кадровое обеспечение – учитель физической культуры, имеющий высшее образование, обладающий достаточным практическим опытом, знаниями, умениями и выполняющий качественно и в полном объеме возложенные на него должностные обязанности.

Материально-техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные, волейбольные, теннисные
8. Гантели различной массы

Формы аттестации

Текущий контроль, выполнение нормативов, участие в соревнованиях (внутри образовательного учреждения между классами, на муниципальном уровне).

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются знакомые упражнения и игры. В основной части изучается техника упражнений баскетбола и проводятся спортивные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике вида спорта. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры (укрепление кистей рук; развитие силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, упражнения для развития прыгучести, акробатические, упражнения с набивными мячами, развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы, различные игры). Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, волейбольными, теннисными мячами; со скакалкой.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике.

Обучение тактическим действиям - одна из главных задач подготовки старших школьников. Формирование тактических умений начинается с первых шагов развития у учащихся быстроты реакции, и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфичных для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять, правильное решение и быстро выполнять его в различных играх; умение

взаимодействовать с другими игроками; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.

Способы определения результативности:

- выполнение контрольных испытаний (упражнений);
- участие в соревнованиях.
- беседа;
- диагностика.

Формы подведения итогов реализации программы – контрольные испытания: освоение теоретической подготовки: в виде тестирования по изученному материалу; физическая подготовка: уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года; участие в соревнованиях внутришкольного и муниципального уровня.

2.3. Формы учебной деятельности

Основная форма учебно-тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «Спортивные игры: баскетбол»;
- годовой план - график прохождения материала;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

Алгоритм учебного занятия: подготовительная часть (15-25% времени), основная (70-80%), заключительная (2-5%). Время рассчитываем от продолжительности занятия 45 минут. Групповая работа, круговая тренировка, использование нестандартного оборудования.

2.4. Список литературы

Литература для преподавателя:

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. —: Издательский центр «Академия».2008.

5. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
6. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
7. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
9. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
10. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
11. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
12. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

Литература для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999
7. Леонов А.Д. Малый А. А. Баскетбол - книга для учащихся - Киев, Радянська школа, 1989

Дополнительная литература:

1. Баррел Пэе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.

7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
4. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
5. www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
6. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
7. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

Раздел 3. Приложения

3.1.Оценочные материалы

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям баскетболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками – врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от педиатров детской поликлиники по месту жительства.

Обучающиеся ежегодно проходят медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска обучающегося к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Педагогический контроль за физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем с помощью контрольных упражнений, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Текущий контроль проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основными критериями оценки обучающихся на спортивно- оздоровительном этапе являются:

- регулярность посещения занятий;
- положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Тестирование (контрольные нормативы) проводится два раза в год (сентябрь, май) и позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и подвести итоги учебно- воспитательного процесса.

Выполнение контрольных нормативов - важнейший критерий для перевода обучающихся на этапы начальной и тренировочной подготовки.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности учащихся выполняется комплекс контрольных упражнений:

Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала

Оцениваемые параметры	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
Теоретическая подготовка	Тест (Приложение №1,2)	не менее 50% правильных ответов

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

3.2. Методические материалы

Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: 17 23 метод упражнений; – игровой; – соревновательный, – круговой тренировки. – Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах

(станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. Для реализации Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

3.3 Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата		Форма аттестации/ контроля	Примечание (корректировка)
			по плану	по факту		
сентябрь						
1	Физическая культура и спорт в России.	1			входной контроль	
2	Гигиенические знания и навыки.	1			собеседование	
3	Основы техники и тактики баскетбола	1			собеседование	
4	Общеразвивающие упражнения	1			наблюдение	
Итого за месяц		4				
октябрь						
5	Легкоатлетические упражнения, акробатические упражнения;	1			наблюдение	
6	Подвижные игры и эстафеты	1			наблюдение	
7	Упражнения для развития быстроты	1			наблюдение	
8	Упражнения для развития скоростно- силовых качеств;	1			наблюдение	
Итого за месяц		4				
ноябрь						
9	Упражнения для укрепления мышц, для разви-тия ловкости и специальной выносливости.	1			наблюдение	
10	ТБ на занятиях в спортивном зале, на занятиях бас-кетболом. Переда-ча, ведение, броски мяча	1			наблюдение	
11-12	Ловля, передача мяча	2			наблюдение	
Итого за месяц		4				
декабрь						
13	Ведение с обводкой.	1			наблюдение	
14	Броски мяча	1			наблюдение	
15	Штрафной бросок	1			наблюдение	
16	Специальные упражнения и комбинации.	1			промежуточный контроль	
Итого за месяц		4				
Итого за 1 полугодие		16				

январь						
17-18	Ведение с разной высотой отскока.	2			наблюдение	
19	Круговая тренировка	1			наблюдение	
20	Вырывание и выбивание мяча	1			наблюдение	
Итого за месяц		4				
февраль						
21	Индивидуальная защита.	1			наблюдение	
22	Специальные упражнения и комбинации.	1			наблюдение	
23	Ведение с разной высотой отскока с изменением направления	1			наблюдение	
24	Позиционное нападение	1			наблюдение	
Итого за месяц		4				
март						
25	Прессинг.	1			наблюдение	
26-27	Бросок одной рукой в прыжке	2			наблюдение	
28	Круговая тренировка	1			наблюдение	
Итого за месяц		4				
апрель						
29	Нападение быстрым прорывом.	1			наблюдение	
30	Специальные упражнения и комбинации.	1			наблюдение	
31-32	Игра в баскетбол	2			соревнования	
Итого за месяц		4				
май						
33-34	Контрольные нормативы и участие в соревнование в группах	2			нормативы	
35-36	Соревнование. Итоговое занятие	2			итоговый контроль	
Итого за месяц		4				
Итого за 2 полугодие		20				
Итого за год		36				

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575976

Владелец Гащиц Татьяна Ильинична

Действителен с 06.04.2022 по 06.04.2023