

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ирбейская средняя общеобразовательная школа №1»

имени Героя Советского Союза С.С. Давыдова

663650, Красноярский край, Ирбейский район, с.Ирбейское, ул.Ленина, 2А

Тел.(39174) 31-5-98 E-mail: irbey1@irbruo.ru

Рассмотрено
на заседании МС учителей
Протокол № 1
«28» 08 2024г.
Руководитель МС
О.П.Свахина

Согласовано
«29» 08 2024

Зам. директора по ВР
О.Н.Жукова

Утверждено
Приказ № 347/9 от

«29» 09 2024г.
МБОУ «Ирбейская
средняя общеобразовательная школа №1»
Директор школы
С.В.Демченко



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст 9-12 лет

Срок реализации программы 1 год

Автор и составитель:

Педагог дополнительного образования

Малицкий Ю.А.

2024 год

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа ОФП «баскетбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
 - Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
 - СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41)
 - Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008).
 - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р)
- Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения
- формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности, приобщает детей к творчеству.

Отличительные особенности

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих заключается в том, что в ней большое внимание уделяется техническим и тактическим приемам игры баскетбол.

Педагогическая целесообразность программы позволяет расширить проблему занятости у обучающихся свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Адресат программы

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Баскетбол» предназначена для обучающихся 8–11 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся.

Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 4 часа в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Объем и срок освоения программы два года обучения.

Формы обучения очная.

Особенности организации образовательного процесса в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения (секции); состав группы – постоянный.

Режим занятий: программа рассчитана на проведение занятий 2 раза в неделю по 2 часа (136 часов в год).

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 8-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№п/п	Название раздела , темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Практика	Теория	
Первый год обучения					
1	Развитие баскетбола в России	2	-	2	Способы проверки образовательной программы: - повседневное

2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	-	2	<p>систематическое наблюдение;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в спортивных праздниках, конкурсах; - участие в товарищеских встречах и соревнованиях. <p>Формы подведения итогов реализации образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивные праздники, конкурсы; - матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста; - соревнования школьного, районного и городского масштабов.
3	Общая и специальная физическая подготовка	52	52	-	
4	Основы техники и тактики игры	50	50	-	
5	Контрольные игры и соревнования	20	20	-	
6	Тестирование	10	10	-	
7	Итого	136	132	4	

Второй год обучения

1	Развитие баскетбола в России	2	-	2	
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	-	2	<p>Способы проверки образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повседневное систематическое наблюдение; - участие в спортивных праздниках, конкурсах; - участие в товарищеских встречах и соревнованиях. <p>Формы подведения итогов реализации образовательной программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - спортивные праздники, конкурсы; - матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста; - соревнования школьного, районного и городского масштабов.
3	Общая и специальная физическая подготовка	52	52	-	
4	Основы техники и тактики игры	50	50	-	
5	Контрольные игры и соревнования	20	20	-	
6	Тестирование	10	10	-	
7	Итого	136	132	4	

Содержание программы:

1 год обучения.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «двоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

2 год обучения.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и

момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знания о физической культуре

Личностные, коммуникативные

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Личностные, коммуникативные, регулятивные

- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Физическое совершенствование

Личностные

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Время проведения занятия	Форма занятия	М. пр.
1		Развитие баскетбола в России. Меры безопасности при занятиях баскетболом.	2	17:00-18:30	Теор.	С
2		Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	2	17:00-18:30	Теор.	С
3		Единая спортивная классификация. ОФП	2	17:00-18:30	Теор. ОФП	С
4		Совершенствование техники передвижения при нападении.	2	17:00-18:30	Техн.	С
5		Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	17:00-18:30	Такт.	С
6		Контрольные испытания. Учебная игра.	2	17:00-18:30	Контр. Интегр	С
7		Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения	2	17:00-18:30	Теор. Техн.	С

		приставными шагами.				
8		Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2	17:00-18:30	Такт.	С
9		Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2	17:00-18:30	Такт. Интегр	С
10		Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	2	17:00-18:30	Теор. ОФП	С
11		Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	2	17:00-18:30	Техн.	С
12		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	17:00-18:30	Такт.	С
13		Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2	17:00-18:30	Такт. Интегр	С
14		Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2	17:00-18:30	Теор. Техн.	С
15		Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	2	17:00-18:30	Такт.	С
16		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2	17:00-18:30	Интегр.	С
17		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2	17:00-18:30	Теор. ОФП	С
18		Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2	17:00-18:30	Техн. СФП	С
19		Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	2	17:00-18:30	Такт. СФП	С
20		Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2	17:00-18:30	Такт.	С
21		Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	2	17:00-18:30	Теор. Интегр.	С
22		Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	2	17:00-18:30	Контр. Техн. СФП	С
23		Систематический врачебный контроль за юными	2	17:00-18:30	Теор. ОФП	С

		спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.			Такт.	
24		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	2	17:00-18:30	Такт. Интегр	С
25		Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	2	17:00-18:30	Теор. Техн. ОФП	С
26		Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2	17:00-18:30	Техн.	С
27		Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2	17:00-18:30	Такт. Интегр	С
28		Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	2	17:00-18:30	Такт. СФП	С
29		Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	2	17:00-18:30	Теор. ОФП Техн.	С
30		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	2	17:00-18:30	Такт.	С
31		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многokратное выполнение технических приемов.	2	17:00-18:30	Такт. Интегр	С
32		Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	2	17:00-18:30	Теор. ОФП Техн.	С
33		Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	2	17:00-18:30	Техн. Интегр	С
34		Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2	17:00-18:30	Такт. СФП	С
35		Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	2	17:00-18:30	Теор. Техн.	С
36		Применение изученных защитных стоек и передвижений	2	17:00-18:30	Такт.	С

		в зависимости от действий и расположения нападающих.				
37		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	17:00-18:30	Интегр.	С
38		Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	2	17:00-18:30	Такт. Интегр.	С
39		Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	2	17:00-18:30	Теор. ОФП Техн.	С
40		Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	2	17:00-18:30	Такт.	С
41		Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	2	17:00-18:30	Такт. Интегр	С
42		Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	2	17:00-18:30	Теор. СФП Техн.	С
43		Контрольные испытания. Учебная игра.	2	17:00-18:30	Контр. Интегр	С
44		Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2	17:00-18:30	Интегр.	С
45		Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	2	17:00-18:30	Такт.	С
46		Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2	17:00-18:30	Теор. Интегр.	С
47		Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	2	17:00-18:30	Техн. ОФП	С
48		Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2	17:00-18:30	Теор. СФП Техн.	С
49		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2	17:00-18:30	Такт.	С

50		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2	17:00-18:30	Интегр.	С
51		Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	2	17:00-18:30	Теор. ОФП Техн.	С
52		Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	2	17:00-18:30	Техн. Интегр	С
53		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	17:00-18:30	Теор. Интегр	С
54		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2	17:00-18:30	Техн.	С
55		Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	2	17:00-18:30	Такт. СФП	С
56		Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2	17:00-18:30	Интегр.	С
57		Сущность и назначение планирования, его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	2	17:00-18:30	Теор. Интегр Техн.	С
58		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2	17:00-18:30	Такт.	С
59		Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	2	17:00-18:30	Теор. Интегр	С
60		Совершенствование техники ведения мяча.	2	17:00-18:30	Техн.	С
61		Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	2	17:00-18:30	ОФП	С
62		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2	17:00-18:30	Теор. Интегр	С
63		Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	2	17:00-18:30	Такт. СФП	С

64		История развития баскетбола. Контрольные испытания.	2	17:00-18:30	Теор. Контр.	С
65		Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	2	17:00-18:30	Техн.	С
66		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2	17:00-18:30	Техн.	С
67		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	17:00-18:30	Интегр.	С
68		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	17:00-18:30	Интегр.	С

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал площадью 162 м²
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Баскетбольные мячи 20 штук.
4. Набивные мячи 1 штук.
5. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
6. Волейбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
7. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Информационное обеспечение

1. Учебники по физической культуре.
2. Учебники по баскетболу.
3. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок.
4. Правила соревнований.
5. Инструкции по технике безопасности.
6. Нормативные документы по основному и дополнительному образованию.
7. Учебные карточки с заданиями.
8. Разработанные и утверждённые тесты и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта творческой

деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Вводный контроль: проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся.

Текущий - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

2.4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Учащийся на контрольно-проверочном мероприятии оценивается одной из следующих оценок: «зачтено» и «не зачтено».

Критерии выставления оценки «зачтено»:

- Оценки «зачтено» заслуживает учащийся, показавший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеющий свободно выполнять задания, предусмотренные программой.
- Оценка «зачтено» выставляется учащимся, показавшим полное знание учебного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, демонстрирующие систематический характер знаний по предмету.
- Оценкой «зачтено» оцениваются учащиеся, показавшие знание основного учебного материала в минимально необходимом объеме, справляющихся с выполнением заданий, предусмотренных программой, но допустившим погрешности при выполнении контрольных заданий, не носящие принципиального характера, когда установлено, что учащийся обладает необходимыми знаниями для последующего устранения указанных погрешностей под руководством педагога.

Критерии выставления оценки «не зачтено»:

- Оценка «не зачтено» выставляется учащимся, показавшим пробелы в знаниях основного учебного материала, допускающим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Такой оценки заслуживают результаты учащихся, носящие несистематизированный, отрывочный, поверхностный характер.

Контрольные нормативы для занимающихся

№ п/п	Контрольные упражнения	девочки			мальчики		
1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7	5,9	6,1
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	12
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	150	190	175	160
4	Кросс без учета времени		500 м			1000м	
5	Бег 30м (6x5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12,1

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Подбор средств и объем общефизической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия. Так, на начальном этапе обучения, когда эффективность средств баскетбола еще незначительна - малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и двусторонней игре, - объем физической подготовки составляет до 50% времени, отводимого на занятия.

Целесообразно периодически выделять отдельные занятия на общую физическую подготовку. В этом случае в подготовительной части изучается техника, например, легкоатлетических упражнений, баскетбола, проводятся подвижные игры.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением юных спортсменов технике и тактике баскетбола. Основным средством ее являются специальные упражнения (подготовительные).

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры: силу кистей рук, силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приемов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещений, мгновенную реакцию в ответных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную), к скоростным- силовым усилиям, прыжковую ловкость и специальную гибкость.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают упражнения с предметами: набивными, баскетбольными, теннисными, хоккейными мячами; со скакалкой, с различными специальными приспособлениями, тренажерами.

Систематическое применение разнообразных предварительных упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры в баскетбол.

Игровая подготовка

Комплексные упражнения, подводящие игры, двусторонние тренировочные игры

Главные методы интегральной подготовки - методы сопряженных воздействий. игровой, соревновательный. Высшей формой интегральной подготовки являются спортивные соревнования по баскетболу.

Взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки.

Взаимосвязь технической и тактической подготовки.

Интегральная подготовка

Игровая подготовка осуществляется в следующих формах: 1. Упражнения по технике в виде игры - «Эстафеты у стены» (передачи о стену сверху, снизу). «Мяч капитану», «Мяч в воздухе», «Точно в цель» и т. д.*. 2. Подготовительные к баскетболу игры - в них должна быть отражена специфика баскетбола. 3. Учебные двухсторонние игры в баскетбол с заданиями, которые направлены на то, чтобы занимающиеся научились уверенно применять весь объем изученных технических приемов и тактических действий. 4. Контрольные игры с заданиями - установками на игру и последующим анализом игры. Контрольные игры, по существу, служат промежуточным звеном между учебными играми и официальными играми и официальными соревнованиями.

Учебные игры. Игра по правилам мини-баскетбола. Игра по правилам баскетбола. Игра при полном соблюдении правил игры в баскетбол. Игра уменьшенными составами (4x4, 3x3, 2x2, 4x3 и т.п.) Игры полным составом.

Контрольные игры. Проводят регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Задания в игре по технике. В систему заданий в игре последовательно включают программный материал для данного года обучения.

Задания в игре по тактике. Поскольку техника и тактика тесно связаны, а для баскетбола более характерны задания по тактике, то эти виды заданий представлены здесь более широко, рассчитаны на учебные и контрольные игры и заключаются в следующем.

Методическое обеспечение образовательной программы по баскетболу 1 года обучения

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамьи; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамьи; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- баскетбольные мячи; - медболы; - резиновая лента
5-6. Тактическая и интегральная подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- баскетбольные мячи; - резиновая лента
7. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи.

Список литературы

- Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения. Москва, Издательство «Академия», 2007 г
- Джерри.В Краузе/Дон Мейер/, Джерри Мейер/ Баскетбол. Навыки и упражнения. Издательство «Астрель», Москва 2006 г

- Ник Сортел. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. Издательство «Астрель», Москва 2005 г
- Видякин М.В, Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. Издательство «Учитель», Волгоград, 2006 г
- Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2007
- - Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2017
- - Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014
- - Официальные правила баскетбола. 2015
- - Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016