

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования администрации
Таштагольского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 15»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» июня 2021 г.
Протокол № 10



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №15

Бодрых Е. А.

Приказ № 25 от «29» июня 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ»
(баскетбол)

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Романова Альбина Викторовна,
учитель физической культуры

Таштагольский муниципальный район,
2021

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	5
1.3	Содержание программы	6
1.3.1	Учебно-тематический план	6
1.3.2	Содержание учебно-тематического плана	7
1.4.	Планируемые результаты	14
РАЗДЕЛ 2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	16
2.1	Календарный учебный график	16
2.2	Условия реализации программы	16
2.3	Формы аттестации / контроля	17
2.4	Оценочные материалы	18
2.5	Методические материалы	20
2.6	Список литературы	21

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч» (баскетбол) имеет физкультурно-спортивную направленность. Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025 гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. N 1642;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка», протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 года № 3,

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями от 05.09.2019, 30.09.2020;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), изложенные в приложении к Письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении информации»;

- Закон Кемеровской области – Кузбасса «Об образовании» от 03.07.2013 № 86-ОЗ, в редакции от 04.02.2021 № 13-ОЗ;

- Приказ Департамента образования и науки Кемеровской области от 05.04.2019 № 740 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей»;

- Региональные и муниципальные документы по ПФДО,

- Устав и локальные нормативные акты МБОУ СОШ № 15.

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

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Отличительные особенности. Организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе, поэтому двухлетний период подготовки юных спортсменов можно поделить:

1 год обучения: спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор для дальнейших занятий баскетболом. На протяжении всего периода могут обучаться по личному желанию, по состоянию здоровья.

2 год обучения предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщения их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики баскетбола. Сочетается этап с группами начальной подготовки (2 года).

Адресат программы. Программа предназначена для мальчиков и девочек 10 - 12 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом. Условия набора группы — принимаются все желающие пройти обучение баскетболу на базовом уровне. Наполняемость в группе — от 12 до 15 человек.

Объем и срок освоения программы. Срок реализации программы 2 года обучения. 1 год - стартовый. 2 год – базовый. Программа по баскетболу рассчитана на 70 часов в год, всего на период обучения 140 часов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа академических часа.

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

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса.

Вовлечение детей с особыми образовательными потребностями в занятия баскетболом, дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Отбор и дальнейшее развития «спортивной траектории» сопровождения одаренных детей. Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы:

создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом, формирования устойчивых умений и навыков игры в баскетбол, формирования ценности здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Предметные (образовательные):

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

- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

2. Личностные:

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

3. Метапредметные:

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

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	1	1	-	Беседа
2	Теоретическая подготовка	3	3	-	Беседа
3	Общая физическая подготовка	15	3	12	Диагностика
4	Специальная физическая подготовка	15	3	12	Диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	15	3	12	Диагностика
6	Соревновательная подготовка	16	2	14	Соревнования
7	Контрольные занятия	3	-	3	Аттестация промежуточная и итоговая
8	Итоговое занятие	2	2	-	Беседа
ВСЕГО:		70	17	53	

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	

		о	я	кти ка	
1	Введение	1	1	-	Беседа
2	Теоретическая подготовка	1	1	-	Беседа
3	Общая физическая подготовка	16	3	13	Диагностика
4	Специальная физическая подготовка	16	3	13	Диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	16	1	15	Диагностика
6	Соревновательная подготовка	16	2	14	Соревнования
7	Контрольные занятия	2	1	1	Аттестация промежуточная и итоговая
8	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа
ВСЕГО:		70	13	57	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (1ч.)

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

Форма контроля: беседа

Раздел 2. Теоретическая подготовка (3ч.)

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

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

Форма контроля: беседа

Раздел 3. Общая физическая подготовка (15 ч.)

Теоретическая часть

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики

плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в баскетболе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

Практическая часть

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах, держась за мяч, — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высокие далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

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

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

Форма контроля – диагностика.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (15ч.)

Теоретическая часть

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

Практическая часть

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

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

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

Форма контроля – диагностика.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (15ч.)

Теоретическая часть

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

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

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

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

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

Форма контроля – диагностика.

Раздел 6. Интегральная (соревновательная) подготовка (16 ч.)

Теоретическая часть

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

Практическая часть

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

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

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводными упражнениями);
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Форма контроля – соревнования

Раздел 7. Контрольные занятия (3 ч.)

Теоретическая часть

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

Практическая часть

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

Форма контроля – аттестация промежуточная и итоговая

Раздел 8. Итоговое занятие (2ч.)

Теоретическая часть

Подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год

обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

Практическая часть

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

Форма контроля – беседа.

Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (1ч.)

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

Форма контроля: беседа

Раздел 2. Теоретическая подготовка (1ч.)

Теоретическая часть

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

Форма контроля: беседа

Раздел 3. Общая физическая подготовка (16 ч.)

Теоретическая часть

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

Практическая часть

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах, держась за мяч, — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высокие далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

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

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы»,

«Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

Форма контроля – диагностика.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (16 ч.)

Теоретическая часть

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

Практическая часть

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

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

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

Форма контроля – диагностика.

Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (16 ч.)

Теоретическая часть

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

Практическая часть

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

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

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

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

Форма контроля – диагностика.

Раздел 6. Интегральная (соревновательная) подготовка (16 ч)

Теоретическая часть

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

Практическая часть

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

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

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Форма контроля – соревнования

Раздел 7. Контрольные занятия (2 ч.)

Теоретическая часть

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

Практическая часть

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

Форма контроля – аттестация промежуточная и итоговая

Раздел 8. Итоговое занятие (2 ч.)

Теоретическая часть

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

Практическая часть

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

Форма контроля – беседа.

1.4. Планируемые результаты.

По окончании 1 года обучения учащийся будет знать:

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

Будет уметь:

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

По окончании 2 года обучения учащийся будет знать:

- методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;
- методы организации соревнований по баскетболу;
- понятия стратегии, системы, тактики и стиля игры;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов;
- место баскетбола в Олимпийской системе игр;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табакокурения на здоровье;
- признаки утомления и методы восстановления.

Будет уметь:

- демонстрировать различные приемы техники владения мячом;

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

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

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

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

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

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 70 (2 года обучения)

Количество учебных дней – 140 (за два года обучения)

Продолжительность каникул – не предусмотрена

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – 1 сентября – 30 мая

2.2. Условия реализации программы

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

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
<i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i>		
Методические пособия по баскетболу	Д	
Видеозаписи техники игры в баскетбол	Д	
Рабочая программа	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Базовый инвентарь:		
Щиты с корзинами	6	
Баскетбольные мячи:	30	
Размер 5: Длина окружности: 690—710мм., Масса: 470-500г.	10	
Размер 6: Длина окружности: 724—737мм., Масса: 510-567г.	10	
Размер 7: Длина окружности: 749—780мм., Масса: 567-650г.	10	
Корзина для баскетбольных мячей	4	
Жгуты и экспандеры	20	
Набор для подвижных игр	К	
Мячи набивные различной массы	3	
Скакалка	20	
Гимнастические скамейки	6	
Дополнительный инвентарь		
Веревки или ограничительные ленты	П	
Накладные линии и метки	П	

Конусы, мишени, обручи	П	
------------------------	---	--

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

2. Информационное обеспечение:

- учебные пособия;
- DVD; CD-диски;
- копилка мультимедийных презентаций по темам.

3. Кадровое обеспечение:

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

2.3 Формы аттестации / контроля

1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Беседы, диагностика уровня физической и технико-тактической подготовки.

2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Соревнования, аттестация.

2.4. Оценочные материалы

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

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31
4	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	10

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0	9.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см)	137	156	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16	19
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12	14

**Нормативные требования для групп начальной подготовки
Специальная физическая подготовка баскетболистов**

Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки	мальчи ки	девоч ки
30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

Техническая подготовка баскетболистов

Передвижен ия в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционн ые броски (%)		Штрафные броски (%)	
мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки	мальч ики	дево чки
10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-

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

№	Вопросы	Ответы
1	Цель игры в баскетбол?	Забросить как можно больше мячей в корзину соперника.
2	Численный состав команды	10 игроков
3	Количество игроков на площадке во время игры?	5 игроков.
4	Тип соревнований?	Олимпийские игры, чемпионаты, первенства, кубковые, матчевые, отборочные соревнования.
5	Какие физические качества помогает развить баскетбол?	Силу, быстроту, выносливость, ловкость, скорость.
6	Правила поведения в спортивном зале?	Нельзя без разрешения тренера заходить в зал, брать спортивный инвентарь, самостоятельно устанавливать баскетбольные мобильные стойки, покидать занятие.
7	Назовите выдающихся баскетболистов прошлого и настоящего?	Назвать 3-5 соотечественников и 2-3 зарубежных баскетболиста.
8	Медико-биологические средства восстановления?	- Питание, сбалансированное по энергетической ценности, по составу (белки, жиры, углеводы); - Физические (массаж, парная баня, сауна); - Фармакологические препараты (витамины, микроэлементы)
9	Какие есть разряды и звания по баскетболу?	Юношеские: 3, 2, 1; спортивные разряды: 3, 2, 1; КМС; МС; МСМК.
10	Размеры баскетбольной площадки?	25X15 м.
11	Высота баскетбольного кольца?	3.05 м.
12	Где зародилась игра «баскетбол»?	В США.
13	Сколько нарушений можно сделать игроку в процессе игры?	5.
14	С чего начинается баскетбольная игра?	Спорный мяч.
15	Цена мячей забитых на баскетбольной площадке?	3-очка, 2-очка, 1-очко.

2.5. Методические материалы

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

При подготовке к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их

исправления. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения

Процесс обучения может быть условно разделен на три этапа.

1-й этап — создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы.

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением — его первичное, пробное исполнение.

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

Совершенствование движения — наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

2.6. Список литературы

Список информационных источников, рекомендуемых для использования педагогами при реализации образовательной программы

1. Баскетбол [Текст] : учебник для ВУЗов физической культуры / под общей редакцией Ю. М. Портнова — Москва, 1997. — 476 с.
2. Гомельский, Е. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского [Текст] / Е. Я. Гомельский. — Гранд Фаир, 2002. — 352 с.
3. Кузин, В. В., Полиевский, С. А. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. — М.: Физкультура и спорт, 2002. — 136 с.
4. Лепешкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Текст] / В. А. Лепешкин. — М.: Советский спорт, 2013. — 98 с.
5. Морган Вуттен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов [Текст] / Вуттен Морган. — М.: Дивизион, 2008. — 400 с.
6. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д. И. Нестеровский. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 336 с.
7. Пайе, Б., Пайе, П. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных [Текст] / Б. Пайс, П. Пайс. — М.: Дивизион, 2008. — 352 с.
8. Портных, Ю. И. Игры в тренировке баскетболистов [Текст]: учебнометодическое пособие / Ю. И. Портных, Б. Е. Лосин, Л. С. Кит, Н. В. Луткова, Л. Н. Минина. — СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, изд-во «Шатон», 2002 — 66 с. 22
9. Швайко, Л. Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в V-VII классах [Текст]: метод. пособие для учителей физ. культуры, руководителей спорт. секций, студентов физкультурных специальных вузов / Л. Г. Швайко. — Минск, 2008. — 112 с.
10. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов [Текст]: учебнометодическое пособие / Е. Р. Яхонтов. — СПб.: СПГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. — 77 с.

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта РФ - minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ - минобрнауки.рф

Министерство образования и науки Кузбасса - образование42.рф Министерство физической культуры и спорта Кузбасса - dmps-kuzbass.ru

Список информационных источников, рекомендуемых для использования обучающимися при реализации образовательной программы:

1. Баскетбол. Спортивная энциклопедия [Текст]. — М.: Эксмо, 2013. — 56 с.
2. Костикова, Л. В. Азбука баскетбола [Текст] / Л. В. Костикова. — М.: Физическая культура и спорт, 2001. — 176 с.