

«СОГЛАСОВАНО»
На методическом совете
Протокол №5
от 10.03.2021

Рассмотрено на
заседании
педагогического совета
Протокол №14
от 10.03.2021

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ «Школа
№3 города Белогорск»
_____ Т.С.
Мохова
Приказ №41 от 10.03.2021

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа №3 города Белогорск»**

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Баскетбол»**

Возраст учащихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Составитель программы: Глоба Людмила Александровна,
учитель физической культуры

Город Белогорск, 2021

1. Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя 2 часа в неделю 72 часа Самелик Н.В.

Программа составлена на основе документов:

Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

Постановление Правительства Амурской области от 15.04.2020 г. № 221 «О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования в Амурской области».

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года. №28

Актуальность:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Основополагающие принципы:

Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных

нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Особенностью формирования спортивной мотивации является учет индивидуально-психологических особенностей занимающихся, их интересов, склонностей, способностей и увлечений.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС в рамках дополнительного образования.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Направленность программы:

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу в рамках дополнительного образования школьников.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 12 лет.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного

двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Цель: овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, знакомство с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;

- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана на учащихся 12 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в первой и во второй половине дня (согласно расписанию).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель.

Сроки реализации программы – 1 год.

Форма обучения– групповая, индивидуальная.

Режим занятий– 2 раза в неделю, с продолжительностью занятия 40 минут. Наполняемость группы: 12-15 человек.

Формы организации обучения: фронтальная (при проведении разминки, приобретении теоретических знаний, объяснении нового материала), коллективная (командная – при проведении учебных игр, обучению навыкам судейства), групповая (при выполнении упражнений в парах/тройках), индивидуальная (при работе над броском и ведением).

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

При составлении программы учитывалась разная подготовка учащихся. Таким образом, *разноуровневая подготовка* детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса. При необходимости корректируется количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности учащихся, их индивидуальные возможности.

Методы обучения– игровой, соревновательный.

Форма контроля– тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итога в реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в окружных и городских соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма;
- при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

В результате реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

В данном возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Однако в

начале периода эти системы еще далеки от созревания, сам процесс развития моторики еще далек от завершения, хотя и протекает в этом возрасте с высокой степенью интенсивности.

Суставы детей этого возраста подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Исследования показывают, что данный школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей 12-ти летнего возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ в том, что не проводится специальный отбор детей по физиологическим возможностям ребенка (рост, вес), что позволяет посещать тренировки любому ребенку, не взирая на его антропометрические данные.

Ожидаемые результаты и критерии достижения учащихся

По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:

1. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
2. Правило соревнований по мини – баскетболу.
3. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
4. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком. Передавать мяч одной рукой с места.
5. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
6. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
7. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
8. Освободиться для получения мяча.
9. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
10. Противодействовать получению мяча.
11. Противодействовать розыгрышу мяча.
12. Противодействовать атаке корзины.

Оценочные и методические материалы

Оценочные материалы

Входная диагностика проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня физической и технической подготовленности детей, развития их физических качеств на начало каждого года. Для этой цели проводится тестирование детей в соответствии с таблицами **Показателей двигательной подготовленности для каждого года обучения**, а также проводятся подвижные игры с мячами.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития физических качеств учащихся. Контроль проводится в форме: педагогическое наблюдение; опрос; участие в двухсторонних товарищеских играх; участие в спортивных праздниках, конкурсах.

Промежуточный контроль предусмотрен 3 раза в год (декабрь, март, май) с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Контроль проводится в форме сдачи нормативов с помощью 7 контрольных упражнений, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме участия во внутришкольных, муниципальных, городских соревнованиях по баскетболу. Кроме того, осуществляется тестирование навыков судейства товарищеских матчей. С помощью опроса проверяется знание теоретической части

программы.

По итогам обучения также проводится контроль физической подготовленности с помощью сдачи нормативов, результаты заносятся в соответствующую таблицу «Результаты тестирования».

Показатели двигательной подготовленности по окончании первого года

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	уровень			уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,1	8,6	9,1	8,6	9,1	9,6
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160	175	165	150
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	6	5	3	11	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17	23	20	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100	125	115	105
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.15	5.30	5.50	5.30	6.00	6.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600	700	600	550

Для отслеживания уровня овладения универсальными учебными действиями (УУД) используется педагогический мониторинг, который оценивается по 3-х балльной системе: **полностью владеет - 3 балла; хорошо владеет - 2 балла; частично владеет - 1 балл; не владеет - 0 баллов.**

Вид мониторинга	Формы проведения мониторинга	Сроки проведения мониторинга
<i>Входящий</i>	Мониторинг сформированности (УУД) на начало учебного года: анкетирование, наблюдение, самоконтроль и т.д.	Сентябрь текущего учебного года.
<i>Текущий</i>	Наблюдение, самоконтроль, анкетирование, взаимозачет, коллективный анализ работ, отзыв, эссе и т.д.	В процессе обучения, в том числе и по изучаемым темам.

<i>Промежуточный</i>	Мониторинг сформированности (УУД) в процессе обучения : анкетирование, устный опрос, экспресс выставки и т.д.	Декабрь текущего учебного года.
<i>Итоговый</i>	Мониторинг сформированности универсальных учебных действий на конец учебного года: диагностические карты обучающегося, наблюдение и т.д.	Апрель текущего учебного года.

Объектами мониторинга могут являться:

- знания, умения, навыки по изучаемому предмету, курсу, модулю;
- универсальные учебные действия;
- уровень и качество мероприятий и т.д.;
- мастерство, культура и техника участия в соревнованиях;
- степень самостоятельности и уровень спортивных способностей

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Некоторые формы подведения итогов: соревнование, открытое занятие для родителей игра-испытание.

Документальные формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы необходимы для подтверждения достоверности полученных результатов освоения программы и могут быть использованы для проведения анализа результатов.

Дневники достижений обучающихся, карты оценки результатов освоения программы, дневники педагогических наблюдений, портфолио обучающихся и т.д.- документальные формы, в которых могут быть отражены достижения каждого обучающегося.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/контроля
			теоретические	практические	
1.	<i>Основы знаний (теория)</i>	4	4		опрос
1.	<i>Общая и специальная физическая подготовка</i>	10	2	8	Контрольные тесты
2.	<i>Основы баскетбола, в т.ч.:</i>	50	6	43	Контрольные тесты
3.	Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении	15	2	13	Контрольные тесты
2.	Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите	15	2	13	Контрольные тесты
1.	Учебная игра	24	2	22	Контрольное испытание
2.	<i>Судейская практика</i>	-	-		
	<i>Контрольные и итоговые занятия</i>	4	1	3	
	<i>Итого</i>	72	13	59	

3. Содержание программы обучения

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, основы баскетбола.

В разделе **“Основы знаний”** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игре в баскетбол.

В разделе **«Основы баскетбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

Основы знаний

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.

Правила игры в мини-баскетбол. Состав команды, расстановка и перемещение игроков. Начало, счёт и результат игры.

Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарём.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека

Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.

Понятие о технике игры в баскетбол. Основные технические приёмы и значение технической подготовки.

История возникновения баскетбола. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Общая и специальная физическая подготовка

Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса.

Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты.

Основы баскетбола

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой, передача мяча с отскоком от пола. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Штрафные броски. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону.

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом.

Сочетания изученных приемов перемещения. Учебная игра.

Содержание программы второго года обучения

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, основы баскетбола, судейская практика.

В разделе **“Основы знаний”** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в баскетбол.

В разделе **«Основы баскетбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. Представлен учебный материал. Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

В разделе **«Судейская практика»** рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства баскетбольных игр, изучается механика судейства для двух судей, заполнение и ведение протоколов баскетбольных игр.

Основы знаний

Реакция организма на различные физические нагрузки. Взаимозависимость регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой. Первая помощь при травмах.

Понятие о тактике игры. Характеристика тактических действий в баскетболе.

Самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности. Двигательные (физические) качества человека и их развитие.

Взаимосвязь физической, тактической и технической подготовки. Правила игры. Судейская терминология. Методика судейства.

Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, старт из различных исходных положений, общеразвивающие упражнения. Круговые эстафеты. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, прыжки через скакалку. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, Эстафеты. Круговая тренировка.

Основы баскетбола

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, двумя руками одновременно, с изменением направления, без зрительного контроля, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении, бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения, с двух шагов. Передача мяча на длинные расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Ведение с последующей остановкой, разворотом и с продолжением ведения. Сочетания изученных приемов передвижений и остановок. Постановка заслона. Выход для получения мяча игрока без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч).

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, выбивание и вырывание мяча, перехваты мяча, противодействие броску, подбор мяча под кольцо. Персональная и зонная защита.

Переход из защиты в контратаку. Быстрый прорыв 2х1,3х2. Учебная игра

Судейская практика

Обучение заполнению и ведению протокола баскетбольных игр. Использование электронного табло.

4. Календарный учебный график

Календарный учебный график МАОУ «Школа №3 города Белогорск»
на 2020-2021 учебный год

1. Продолжительность учебного года:

Класс	Начало учебного года	Окончание учебного года	Продолжительность учебного года
1-11 классы	01.09.2021	31.05.2022	36 недели

2. Продолжительность учебной недели: 1-11 классы – 5-дневная учебная неделя.

3. Сменность занятий:

1 смена для 1а,1б,1в, 3б, 3в, 5а,5б,8а,8б,9а,9б,10,11 классов

2 смена для 2а, 2б, 3а, 4а,4б, 6а, 6б, 7а,7б,7в классов

4. Сроки и продолжительность каникул:

Период	по 5 - дневной учебной неделе	
	Сроки начала и окончания каникул	Количество календарных дней
Зимние	30.12.2021 - 10.01.2022	12дней

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Мячи баскетбольные – 30 шт
- Баскетбольные щиты с кольцами - 2
- Сетки для баскетбольных колец - 2
- Жилетки игровые разного цвета – 3 вида
- Конусы разметочные для обводки – большие -6 шт, малые – 6 шт
- Свисток судейский - 1
- Секундомер – 1
- Спортивный зал, баскетбольная площадка.

Методическое обеспечение программы

Формы занятий

При реализации данной программы используются следующие формы занятий: рассказ, лекция, демонстрация фотоматериалов, теоретические и практические семинары, диалог, беседа, занятия по общефизической подготовке в форме тренировок и игр, техническая тренировка, спортивные соревнования.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Приёмы организации занимающихся:

- фронтальный,
- групповой,

- индивидуальный
- круговой.

Методы обучения:

- словесные (рассказ, инструктаж, беседа, объяснение),
- наглядные (показ, демонстрация),
- практические (упражнения, тренировки, соревнования, игры).

Формы подведения итогов по каждой теме или разделу.

Тестирование, контрольные занятия, соревнования.

Оценкой результатов прохождения программы является повышение уровня общей физической подготовки, результаты контрольных занятий и соревнований по баскетболу, мини баскетболу, по спортивным играм и нетрадиционным видам спорта.

Учебно-методический комплекс

Плакаты, видео.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивное ориентирование» разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008. «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017г. №617-р).

Приемы и методы организации учебного процесса

Приёмы обучения:

- фронтальный,
- групповой,
- индивидуальный

	Группы методов	Метод	На что направлен

1	Словесные методы	Рассказ, лекции о баскетболе, его истории, с использованием презентаций, изложение материала с конспектированием, информирование о предстоящих мероприятиях, беседа с командой по итогам выступления в соревнованиях, инструктаж по охране труда.	Формирование теоретических и практических знаний.
2	Наглядные методы	Демонстрация иллюстративного материала: презентации, задач; показ тактических приемов по ведению мяча.	Развитие наблюдательности, стимуляция внимания к изучаемым вопросам, яркое воздействие на эмоциональную сферу человека.
3	Практические методы	Выездные соревнования и тренировки на баскетбольной площадке	Развивают умение применить на практике полученные знания, усовершенствовать некоторые навыки.
4	Репродуктивные методы	Демонстрация детьми навыков участия в соревнованиях	Формирование знаний, умений, навыков.
5	Поисковые методы	Поиск детьми новых вариантов передвижения, тактика ведения мяча разработка ими подачи мяча	Развитие самостоятельного мышления, исследовательских умений, творческого подхода к делу. Развитие воображения, логики.
6	Индуктивные методы	На основе пройденного материала детьми делаются пробные выводы о целесообразности тех или иных способах игры.	Развитие умений анализировать, обобщать, делать выводы; осуществлять индуктивные умозаключения; развитие логики.
7	Дедуктивные методы	Критическое осмысливание детьми пройденного материала, консультации с педагогом, выделение основного алгоритма действий на соревнованиях.	Развитие умений проанализировать явление, работу, фактический материал. Умение выделить главное и второстепенное.

8	Методы самостоятельной работы	Появление навыков ведения разработки личного опыта, самоанализа, к занятиям самообразованием с использованием специальной литературы, делится своими знаниями для их возможной корректировки.	Для развития самостоятельной деятельности, умения самостоятельно трудиться, передать свои знания другим.
9	Игровые методы	Участие детей в ролевой игре поведенческого аспекта ситуации судья и спортсмен, игры детей с компьютерной программой по баскетболу	Развитие логического мышления, закрепление полученных знаний, углубление чувственных восприятий, многообразия впечатлений.
10	Творческие методы	Создание детьми своих первых карт, и макетов, выработка собственной стратегии поведения.	Развитие воображения, эмоций, творческого подхода к делу. Расширение сферы восприятия.

Методы обучения

При работе по программе используется методика поэтапного выполнения заданий по устным или иллюстративным рекомендациям. Для создания наиболее благоприятных условий для развития и воспитания детей педагог по необходимости может чередовать учебный материал и варьировать количество часов, отведённое на прохождение конкретной темы.

Дидактический материал, используемый на занятиях:

Карты, плакаты

Инструктивные карточки, отражающие логическую схему изучения нового материала и необходимые способы учебной работы

Карточки-консультации, дидактические материалы с поясняющими рисунками, планом выполнения заданий, с указанием типа задач

6. Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся:

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

Приложение

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

№п/п	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		Беседа	1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу	Спортзал	
2.		Тренировочное занятие	1	Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков. Игры с баскетбольным мячом	Спортзал	
3.		Тренировочное занятие	1	Разновидности прыжков Эстафеты и игры с баскетбольным мячом	Спортзал	
4.		Тренировочное занятие	1	Игры с прыжками с использованием скакалки Игры с мячом	Спортзал	
5.		Тренировочное занятие	1	Игры с прыжками с использованием скакалки Игры с мячом	Спортзал	
6.		Тренировочное занятие	1	Кроссовая подготовка 20 мин Упражнения с набивными мячами	Спортзал	
7.		Тренировочное занятие	1	Игры на развитие ловкости	Спортзал	
8.		Тренировочное занятие	1	Игры на развитие ловкости	Спортзал	
9.		Тренировочное занятие	1	Игры на развитие ловкости	Спортзал	
10.		Тренировочное занятие	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	Спортзал	
11.		Тренировочное занятие	1	Упражнения на развитие гибкости Подвижные игры	Спортзал	

12.		Тренировочное занятие	1	Стойки игрока Перемещения	Спортзал	
13.		Тренировочное занятие	1	Стойки игрока Перемещения	Спортзал	
14.		Тренировочное занятие	1	Стойки игрока Перемещения	Спортзал	
15.		Тренировочное занятие		Стойки игрока Перемещения	Спортзал	
16.		Тренировочное занятие	1	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом	Спортзал	
17.		Тренировочное занятие	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Спортзал	
18.		Тренировочное занятие	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Спортзал	
19.		Тренировочное занятие	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Спортзал	
20.		Тренировочное занятие	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Спортзал	
21.		Тренировочное занятие	1	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным	Спортзал	

				сопротивлением защитника		
22.		Тренировочное занятие	1	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	Спортзал	
23.		Тренировочное занятие	1	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением противника	Спортзал	
24.		Тренировочное занятие	1	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	Спортзал	
25.		Тренировочное занятие	1	Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	Спортзал	
26.		Тренировочное занятие	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	Спортзал	
27.		Тренировочное занятие		Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	Спортзал	
28.		Тренировочное занятие	1	Техника ведения мяча	Спортзал	
29.		Тренировочное занятие	1	Техника ведения мяча	Спортзал	
30.		Тренировочное занятие	1	Техника ведения мяча	Спортзал	

31.		Тренировочное занятие	1	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	Спортзал	
32.		Тренировочное занятие	1	Перехват мяча	Спортзал	
33.		Тренировочное занятие	1	Перехват мяча	Спортзал	
34.		Тренировочное занятие	1	Перехват мяча	Спортзал	
35.		Тренировочное занятие	1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Спортзал	
36.		Тренировочное занятие	1	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Спортзал	
37.		Тренировочное занятие	1	Ведение мяча неведущей и ведущей рукой в движении	Спортзал	
38.		Тренировочное занятие	1	Ведение мяча правой и левой рукой	Спортзал	
39.		Тренировочное занятие		Ведение мяча правой и левой рукой	Спортзал	
40.		Тренировочное занятие	1	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	Спортзал	
41.		Тренировочное занятие		Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении	Спортзал	
42.		Тренировочное занятие	1	Эстафеты с мячом	Спортзал	
43.		Тренировочное занятие		Эстафеты с мячом	Спортзал	
44.		Тренировочное занятие	1	Бросок мяча двумя руками снизу	Спортзал	

				Учебная игра баскетбол		
45.		Тренировочное занятие	1	Бросок мяча двумя руками снизу Учебная игра баскетбол	Спортзал	
46.		Тренировочное занятие	1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Спортзал	
47.		Тренировочное занятие	1	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Спортзал	
48.		Тренировочное занятие	1	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)	Спортзал	
49.		Тренировочное занятие	1	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)	Спортзал	
50.		Тренировочное занятие	1	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)	Спортзал	
51.		Тренировочное занятие	1	Тактика свободного нападения	Спортзал	
52.		Тренировочное занятие	1	Нападение быстрым прорывом (5:2)	Спортзал	
53.		Тренировочное занятие	1	Нападение быстрым прорывом (5:2)	Спортзал	
54.		Тренировочное занятие	1	Тактика свободного нападения	Спортзал	
55.		Тренировочное занятие	1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Спортзал	
56.		Тренировочное занятие	1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Спортзал	

57.		Тренировочное занятие	1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Спортзал	
58.		Тренировочное занятие	1	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Спортзал	
59.		Тренировочное занятие	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	Спортзал	
60.		Тренировочное занятие	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	Спортзал	
61.		Тренировочное занятие	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	Спортзал	
62.		Тренировочное занятие	1	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через <<заслон>>	Спортзал	
63.		Тренировочное занятие	1	Круговая тренировка на развитие выносливости	Спортзал	
64.		Тренировочное занятие	1	Круговая тренировка на развитие выносливости	Спортзал	
65.		Тренировочное занятие	1	Круговая тренировка на развитие выносливости	Спортзал	
66.		Тренировочное занятие	1	Игра <<Мяч капитану>>	Спортзал	
67.		Тренировочное занятие	1	Игра <<Мяч капитану>>	Спортзал	
68.		Соревнование	1	ОФП учебная игра	Спортзал	
69.		Соревнование	1	ОФП учебная игра	Спортзал	
70.		Соревнование	1	ОФП учебная игра	Спортзал	
71.		Соревнование	1	ОФП учебная игра	Спортзал	
72.		Соревнование	1	ОФП учебная игра	Спортзал	

