

Управление образования Администрации муниципального
образования Алапаевское
муниципальное общеобразовательное учреждение
«Арамашевская средняя общеобразовательная школа
имени Героя Советского Союза Михаила Мантурова»
(МОУ «Арамашевская СОШ»)

Принята
на заседании
педагогического совета
(Протокол № 5
от 24.03.2020)

Утверждаю.
Директор Л.Н. Телегина
Приказ № 37 от 25.03.2020



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
спортивно-оздоровительной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор - составитель: **Галышев Андрей Сергеевич,**
учитель физической культуры

с. Арамашево

2020 г.

Содержание

I. Пояснительная записка.....	2
II. Учебный план.....	7
III. Содержание учебного плана	8
IV. Календарный учебный график.....	11
V. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	20
VI.Список литературы.....	25

I. Пояснительная записка

1. Настоящая дополнительная, общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность, предназначена для внеурочных форм дополнительных занятий по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательного учреждения.

Организационная модель дополнительной, общеобразовательной общеразвивающей программы реализуется на общекультурном ознакомительном уровне.

2. Направленность программы

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы направлено на гармоничное физическое, спортивно-оздоровительное и духовно-нравственное развитие личности обучающихся.

Данная программа разработана на основе нормативных документов:

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 08 июня 2015 года).

- Федеральным закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжения Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р).

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательной организаций дополнительного образования детей».

- Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Новизна

Удаленность населенного пункта от центров профессионального спортивного образования ставит перед образовательным учреждением задачу формирование спортивных достижений обучающихся с максимально раннего возраста, обеспечивая для всех стартовый уровень и постепенное увеличение уровня спортивных результатов. Выбор спортивной игры – баскетбол объясняется тем, что этот вид спорта позволяет начинать обучение с начальной школы. Таким образом, программа дополнительного образования детей «Баскетбол» планируется на территории в с. Арамашево впервые.

4. Актуальность программы

Президентом В.В. Путиным сформулированы стратегические ориентиры воспитания, в которых на 1 месте стоит формирование гармоничной личности. Проблема воспитания средствами физической

культуры и спорта является одной из приоритетных задач образования. Практика современной школы в течение ряда лет демонстрирует массовое снижение активности обучающихся. Это обусловлено, прежде всего, влиянием научно – технического прогресса, информационных технологий, которые заменяют собой активную деятельность детей, приводят к ухудшению состояния их здоровья, повышенному травматизму и, как следствие, низкому уровню физической работоспособности. Данная тенденция довольно остро ставит вопрос об актуальности дополнительного образования физкультурно-спортивных направлений. Физическое воспитание в рамках дополнительного образования играет важную роль в реализации идеи современного образования – формирование всесторонне образованной, физически развитой, инициативной и успешной личности.

5. Педагогическая целесообразность

позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить, отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

6. Цель программы

– формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей и молодежи села Арамашево к регулярным занятиям по отдельным видам спорта, углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

7. Основные задачи программы

1. Обучающие:

- формирование предметных результатов спортивной деятельности,
- формирование основ знаний о баскетболе,
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта,
- обучение основным приемам техническим действиям и техники игры,

2. Развивающие: достижение высокого уровня развития таких универсальных учебных действий как:

- умение самостоятельно находить, обрабатывать и анализировать информацию;
- умение самостоятельно планировать пути достижения спортивной цели;
- умение точно выполнять инструкцию, оценивать результат, контролировать совместную деятельность;
- умение работать индивидуально и в группе;

- умение находить общее решение, разрешать конфликты, формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, обсуждать содержание и результаты, обосновывать собственную точку зрения.

3. Воспитательные: создание условий для развития личности обучающихся и формирования качеств личности, таких как

- собственные ценностные установки, потребность в значимой мотивации на соблюдении норм и правил культуры здоровья;
- товарищество, трудолюбие и упорство в достижении цели, любознательность, стремление быть сильным и ловким, доброжелательность;
- соблюдение норм коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности.

Отличительной особенностью данной дополнительной образовательной программы является создание максимально комфортных условий, для занятия спортом, в частности, игровыми видами (баскетбол). В 2016 году в рамках реализации областной программы «Развитие системы образования в Свердловской области до 2024 года» в МОУ «Арамашевская СОШ» был сделан капитальный ремонт спортивного зала с прилегающими помещениями, с целью создания в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности, условий для занятия физической культурой и спортом. Это позволило привлечь значительное количество детей и молодежи к занятиям спортом и создать для них комфортные условия.

Другой отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного направления является определение ее содержания с учетом интереса детей и запросов родителей, а также направленностью ее на реализацию принципа вариативности. Под вариативностью подразумевается возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психолого - физиологическими особенностями обучающихся. Построение содержания каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, что создает равные условия для всех в достижении спортивных результатов.

8. Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 7-12 лет.

9. Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения – 84 часа

10. Формы и режим занятий

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Режим занятий: 2 часа в неделю.

11. Планируемые результаты освоения программы

Предметные

- Обучить теоретическим основам баскетбола.
- Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.
- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

- **К концу реализации программы дети должны:**

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

- *Уметь*

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Личностные

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).
- Формирование здорового образа жизни.
- Воспитание умения действовать в команде.
- Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные

- Развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

- Развитие и укрепление опорно-двигательного и суставно-связочного аппарата.

- Развитие специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, выносливости, скоростно-силовых качеств) для успешного овладения навыками игры в баскетбол.

Способами определения и отслеживания результативности являются педагогическое наблюдение, педагогический анализ анкетирования, участие в соревнованиях и т.д. На всех этапах подготовки проверка усвоения учащимися пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики.

Особенности состава обучающихся:

Неоднородный (в состав группы входят обучающиеся разного возраста, пола).

Постоянный (состав группы изменяется незначительно на протяжении года).

В состав группы входят обучающиеся не только осваивающие основную образовательную программу, но и дети, обучающиеся по адаптированным образовательным программам с легкой умственной отсталостью, задержками психического развития. Среди участников группы значительный % составляют дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации.

Количество обучающихся: 10-15 человек, специфика реализации программы – групповая.

Особенности организации образовательного процесса:

- традиционная форма (очная),
- с применением дистанционных технологий.

II. Учебный план

Сроки реализации образовательной программы при учебной нагрузке в 42 недели: учащиеся 1 года обучения занимаются 2 раза в неделю по 1 часу, в год - **84 часа**

№	Название раздела Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Инструктаж по охране труда. Жестикуляция судьи. Теоретические основы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	3	3	0	Опрос, тест
2.	Физическая подготовка	20	2	18	
	2.1 Общая физическая подготовка	8	1	7	Контрольные нормативы
	2.2 Специальная физическая подготовка	12	1	11	Контрольные нормативы
3.	Техническая подготовка	40	6	34	

	3.1 Имитация упражнений без мяча	5	2	3	Контрольные нормативы
	3.2 Ловля и передача мяча	14	2	12	Контрольные нормативы
	3.3. Ведение мяча	16	1	15	Контрольные нормативы
	3.4. Броски мяча	5	1	4	Контрольные нормативы
4.	Тактическая подготовка	12	4	8	
	4.1 Действия игрока в нападении	5	2	3	Контрольные нормативы
	4.2 Действия игрока в защите	7	2	5	Контрольные нормативы
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	9	2	7	Выступление на соревнованиях
6.	Итого	84	17	67	

III. Содержание учебного плана

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка баскетболистов.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

1. Введение. Инструктаж по охране труда. Жестикуляция судьи. Теоретические основы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол

Теория. Введение. Инструктаж по охране труда. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Жестикуляция судьи. Теоретические основы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Правила судейства соревнований по баскетболу. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Соревновательная деятельность баскетболиста.

2. Физическая

2.1 Общая физическая подготовка

Теория. Утренняя гигиеническая гимнастика. Общая физическая подготовка

Практика. Общеразвивающие упражнения: с партнером, с предметами (гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра,

скакалками), на снарядах (опорный прыжок, шведская стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывковые движения руками. Наклоны, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног. Упражнения с помощью партнера. Круговая тренировка.

2.2 Специальная физическая подготовка

Теория. Специальные беговые упражнения. Физические качества. Влияние упражнений на развитие физических качеств.

Практика. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста (ускорения, рывки на отрезках от 5 до 10 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь). Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста (многократные упражнения в беге, прыжках, технико – тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей).

3. Техническая

3.1 Имитация упражнений без мяча

Теория. Техническая подготовка баскетболиста. Стойки баскетболиста. Виды остановки баскетболиста.

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

3.2 Ловля и передача мяча

Теория. Способы передач мяча. Терминология технических приемов. Взаимосвязь технической и физической подготовки

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

3.3. Ведение мяча

Теория. Техника ведения мяча.

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

3.4. Броски мяча

Теория. Виды бросков. Техника выполнения бросков (бросок двумя руками от груди, одной от головы)

Практика. Броски мяча. Одной рукой, двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места, после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места, после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места, после двух шагов. Штрафной бросок.

12. Тактическая

4.1 Действия игрока в нападении

Теория. Тактическая подготовка игрока. Виды специальных разминок

Практика. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Противодействие атаки корзины.

4.2. Действия игрока в защите

Теория. Система личной защиты. Подстраховка.

Практика. Защитные действия игрока без мяча, с мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

13. Участие в соревнованиях по баскетболу

Теория. Психологическая подготовка баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Практика. Участие в соревнованиях школьного уровня.

Методы и формы обучения

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, показ видеofilьмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

IV. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Фронтальная (Лекция)	1	Введение. Инструктаж по охране труда. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом	Спортивный зал	Опрос
2			Фронтальная (Лекция)	1	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Теоретические основы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	Спортивный зал	Опрос
3			Фронтальная (Лекция)	1	Соревновательная деятельность баскетболиста. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жестикация судьи	Спортивный зал	Тест
4			Фронтальная (Лекция)	1	ОФП. Утренняя гигиеническая гимнастика	Спортивный зал	Опрос
5			Фронтальная, индивидуальная	1	Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками. Круговая тренировка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
6			Фронтальная, индивидуальная	1	Общеразвивающие упражнения в парах. Полоса препятствий	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7			Фронтальная, индивидуальная	1	ОРУ на месте, в движении	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

8			Фронтальная, индивидуальная	1	ОРУ. Подвижные игры. Эстафеты.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9			Фронтальная, индивидуальная	1	Упражнения с помощью партнера. Круговая тренировка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
10			Фронтальная, индивидуальная	1	Полоса препятствий. Акробатические упражнения	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
11			Фронтальная, индивидуальная (практика)	1	Акробатическая полоса препятствий. Эстафеты	Спортивный зал	Прием нормативов
12			Фронтальная (Лекция)	1	Специальные беговые упражнения. Физические качества. Влияние упражнений на развитие физических качеств	Спортивный зал	Опрос
13			Фронтальная, индивидуальная	1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Ускорения на отрезках от 5 м до 10 м	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
14			Фронтальная, индивидуальная	1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Ускорения. Бег с максимальной частотой шага	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
15			Фронтальная, индивидуальная	1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Ускорения. Бег на частоту шага и длину шага.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
16			Фронтальная, индивидуальная	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
17			Фронтальная, индивидуальная	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

18			Фронтальная, индивидуальная	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Прыжки на одной, двух ногах.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
19			Фронтальная, индивидуальная	1	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения в беге	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
20			Фронтальная, индивидуальная	1	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения с многократными повторениями	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
21			Фронтальная, индивидуальная	1	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Подвижные игры	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
22			Фронтальная, индивидуальная	1	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23			Фронтальная, индивидуальная (практика)	1	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Броски мяча в стену с последующей ловлей	Спортивный зал	Прием нормативов
24			Фронтальная, (Лекция)	1	Техническая подготовка баскетболиста. Виды остановки баскетболиста	Спортивный зал	Опрос
25			Фронтальная, (Лекция)	1	Техническая подготовка баскетболиста. Стойки баскетболиста	Спортивный зал	Опрос
26			Фронтальная, индивидуальная	1	Упражнения без мяча. Передвижение в стойке баскетболиста. Повороты на месте, в движении.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

27			Фронтальная, индивидуальная	1	Остановка прыжком, в один шаг, в два шага после ускорения.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
28			Фронтальная, индивидуальная(п практика)	1	Имитация действий атаки против игрока защиты. Имитация защитных действий против игрока нападения.	Спортивный зал	Прием нормативов
29			Фронтальная, (Лекция)	1	Способы передач мяча.	Спортивный зал	Опрос
30			Фронтальная, (Лекция)	1	Терминология технических приемов. Взаимосвязь технической и физической подготовки	Спортивный зал	Опрос
31			Фронтальная, индивидуальная	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте, с выполнением шага вперед	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
32			Фронтальная, индивидуальная	1	Передача мяча от груди в парах в движении шагом, бегом	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
33			Фронтальная, индивидуальная	1	Передача мяча двумя руками от груди в прыжке, во встречных колоннах	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
34			Фронтальная, индивидуальная	1	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте, с выполнением шага вперед	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
35			Фронтальная, индивидуальная	1	Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении шагом, бегом	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
36			Фронтальная, индивидуальная	1	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди с отскоком в пол на месте, в движении	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

37			Фронтальная, индивидуальная	1	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
38			Фронтальная, индивидуальная	1	Ловля мяча двумя руками на месте, в прыжке. Ловля мяча после отскока.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
39			Фронтальная, индивидуальная	1	Ловля мяча одной рукой на месте. В движении	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
40			Фронтальная, индивидуальная	1	Ловля высоко летящего мяча.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
41			Фронтальная, индивидуальная	1	Ловля катящегося мяча на месте, в движении.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
42			Фронтальная, индивидуальная(практика)	1	Ловля катящегося мяча на месте, в движении.	Спортивный зал	Прием нормативов
43			Фронтальная, (Лекция)	1	Техника ведения мяча.	Спортивный зал	Опрос
44			Фронтальная, индивидуальная	1	Ведение мяча на месте правой, левой рукой	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
45			Фронтальная, индивидуальная	1	Ведение мяча на месте, правой и левой рукой поочередно на месте.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
46			Фронтальная, индивидуальная	1	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
47			Фронтальная, индивидуальная	1	Ведение мяча в движении шагом правой, левой рукой.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
48			Фронтальная,	1	Ведение мяча в движении шагом правой, левой рукой с изменением	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

				высоты отскока						
49			индивидуальная	1	Фронтальная, индивидуальная	1	Ведение мяча в беге правой, левой рукой в беге	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение	
50			Фронтальная, индивидуальная	1	Фронтальная, индивидуальная	1	Ведение мяча в беге по прямой, по дугам, по кругу	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение	
51			Фронтальная, индивидуальная	1	Фронтальная, индивидуальная	1	Ведение мяча «змейкой», с изменением направления движения	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение	
52			Фронтальная, индивидуальная	1	Фронтальная, индивидуальная	1	Ведение мяча с изменением направления, с изменением скорости	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение	
53			Фронтальная, индивидуальная	1	Фронтальная, индивидуальная	1	Ведение мяча с изменением направления, с изменением скорости	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение	
54			Фронтальная, индивидуальная	1	Фронтальная, индивидуальная	1	Ведение мяча с изменением направления, с изменением скорости	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение	
55			Фронтальная, индивидуальная	1	Фронтальная, индивидуальная	1	Ведение мяча с изменением направления, с изменением скорости	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение	
56			Фронтальная, индивидуальная	1	Фронтальная, индивидуальная	1	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение	
57			Фронтальная, индивидуальная	1	Фронтальная, индивидуальная	1	Ведение мяча стоя на месте перевод мяча с правой руки на левую и обратно,	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение	
58			Фронтальная, индивидуальная(практика)	1	Фронтальная, индивидуальная(практика)	1	Ведение мяча в движении перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Сдача нормативов	Спортивный зал	Прием нормативов	

59			Фронтальная, (Лекция)	1	Виды бросков. Техника выполнения бросков (бросок двумя руками от груди, одной от головы)	Спортивный зал	Опрос
60			Фронтальная, индивидуальная	1	Броски мяча. Одной рукой, двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
61			Фронтальная, индивидуальная	1	Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
62			Фронтальная, индивидуальная	1	Броски мяча в кольцо с места, после ведения. Штрафной бросок.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
63			Фронтальная, индивидуальная(п рактика)	1	Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места, после двух шагов.	Спортивный зал	Прием нормативов
64			Фронтальная, (Лекция)	1	Тактическая подготовка игрока. Виды специальных разминок	Спортивный зал	Опрос
65			Фронтальная, (Лекция)	1	Виды специальных разминок. Техничко- тактические элементы	Спортивный зал	Опрос
66			Фронтальная, индивидуальная	1	Розыгрыш мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
67			Фронтальная, индивидуальная	1	Командные действия в нападении. Противодействие атаки корзины.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
68			Фронтальная, индивидуальная(п рактика)	1	Выход для получения мяча. Атака корзины. Игра в баскетбол с заданными тактическими	Спортивный зал	Прием нормативов

69					действиями.	Система личной защиты во время игры.	Спортивный зал	Опрос
70				1	Фронтальная, (Лекция)	Система личной защиты во время игры. Подстраховка	Спортивный зал	Опрос
71				1	Фронтальная, индивидуальная	Защитные действия игрока без мяча, с мячом. Командные действия в защите	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
72				1	Фронтальная, индивидуальная	Защитные действия игрока без мяча, с мячом.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
73				1	Фронтальная, индивидуальная	Защитные действия игрока с мячом. Выбивание мяча.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
74				1	Фронтальная, индивидуальная	Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
75				1	Фронтальная, индивидуальная (практика)	Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Спортивный зал	Прием нормативов
76				1	Фронтальная, (Лекция)	Психологическая подготовка баскетболиста	Спортивный зал	Опрос
77				1	Фронтальная, (Лекция)	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	Спортивный зал	Опрос
78				1	Фронтальная, индивидуальная (практика)	Товарищеская игра между обучающимися группы	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

79			Фронтальная, индивидуальная (практика)	1	Товарищеская игра обучающимися группы	между	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
80			Фронтальная, индивидуальная (практика)	1	Товарищеская игра обучающимися группы	между	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
81			Фронтальная, индивидуальная (практика)	1	Товарищеская игра обучающимися группы	между	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
82			Фронтальная, индивидуальная (практика)	1	Товарищеская игра обучающимися группы	между	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
83			Фронтальная, индивидуальная (практика)	1	Учебная игра между классами		Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
84			Фронтальная, индивидуальная (практика)	1	Учебная игра между классами. Итоговое занятие		Спортивный зал	Прием нормативов

ИТОГО: 84 часа

V. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Введение. Инструктаж по охране труда. Жестикуляция судьи. Теоретические основы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства	Вводный, подведение о соревнованиях по баскетболу.
2	Физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Техническая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в группах, тренировки, наглядный показ педагогом	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Тактическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в группах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в группах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Материально-техническое обеспечение:

Реализация программы будет проходить в спортивном зале площадью $12 \times 24 = 288 \text{ м}^2$, в котором соблюдаются все санитарно-гигиенические требования (освещенность, температурный режим, проветривание и т.д.). В спортивном зале находятся:

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Щиты с кольцами – 3шт | 6. Гимнастические маты – 21 шт |
| 2. Конусы – 3шт | 7. Мячи баскетбольные – 20шт |
| 3. Гимнастическая стенка – 1шт | 8. Насос для мячей – 1шт |
| 4. Гимнастическая скамейка – 6шт | 9. Обруч гимнастический – 1шт |
| 5. Скакалки – 4шт | 10. Дорожка акробатическая – 1шт. |

Для прохождения теоретической части программы в спортзале имеются:

1. Ноутбук – 1шт.,
2. Мультимедиа-проектор – 1 шт.,
3. Экран – 1 шт.,
4. Медиатека, состоящая из электронных презентаций по темам занятий и видеоматериалов.
5. Акустические колонки – 2 шт.
6. Стол ученический – 1 шт.

Информационное обеспечение:

Обучающие презентации по темам: профилактика травматизма, история развития баскетбола в мире и в России, правила игры в баскетбол, жестикуляция судьи в баскетболе

Видеоматериалы по темам: физические качества человека, технико – тактические действия баскетболиста, влияние физических упражнений на организм обучающегося.

Кадровое обеспечение: Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий средне - профессиональное образование по спортивно – оздоровительной направленности в области соответствующей профилю общеобразовательной общеразвивающей программы, без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные материалы

Для изучения образовательных результатов обучающихся разработаны следующие оценочные материалы:

Теоретическая часть:

Тест

1. Кто придумал игру баскетбол:

- а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

2. В каком году появился баскетбол:

- а) 1819; б) 1899; в) 1891.

3. Размер баскетбольной площадки

- а) 26x14 б) 30x16 в) 27x15 г) 28x15

4. Вес мяча (в гр.)

- а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

5. Встреча в баскетболе состоит из:

- а) двух таймов по 20 минут;
б) четырех таймов по 10 минут;
в) трех таймов по 15 минут.

6. Победителем встречи является команда:

- а) выигравшая три четверти;
б) выигравшая вторую половину встречи;
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

7. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

- а) Автоматически выбывает из игры;
б) продолжает играть;
в) может замениться, если хочет.

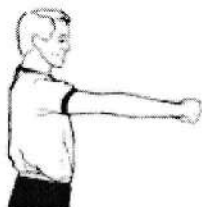
8. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

- а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
б) назначается дополнительный период в пять минут;
в) матч переигрывается на следующий день.

9. Запасными игроками считаются те, которые:

- а) сидят на скамейке запасных;
б) выходят на замену;
в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

10. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока;
- б) фол в атаке;
- в) удар игрока

11. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

12. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) прокат мяча

13. Сколько очков показывает судья:



- а) 2
- б) 1
- в) 3

14. Что означает жест судьи:



15. Перечислите фолы

Ответы

1. В	6. В	11. А
2. В	7. А	12. А
3. Г	8. Б	13. А
4. В	9. А	14. Б
5. Б	10. Б	

15. неспортивный, обоюдный, технический, дисквалифицирующий

УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

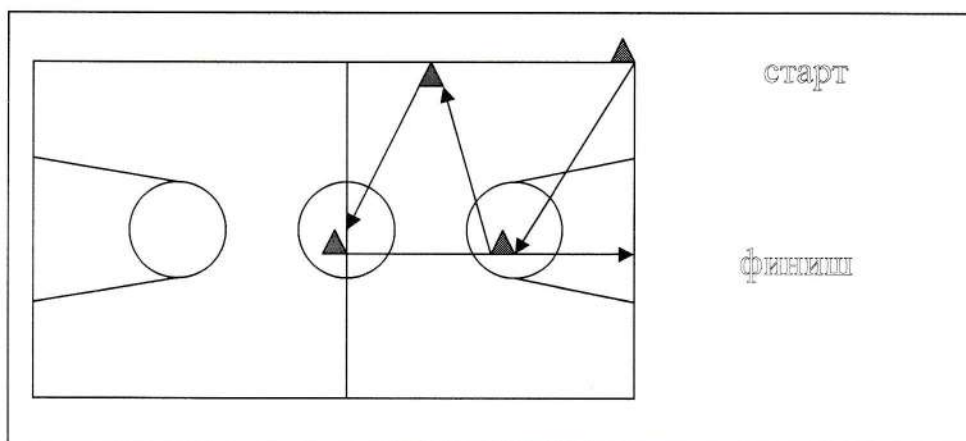
Описание тестов

Техническая подготовка

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет ускорение лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с).

Инвентарь: 3 стойки



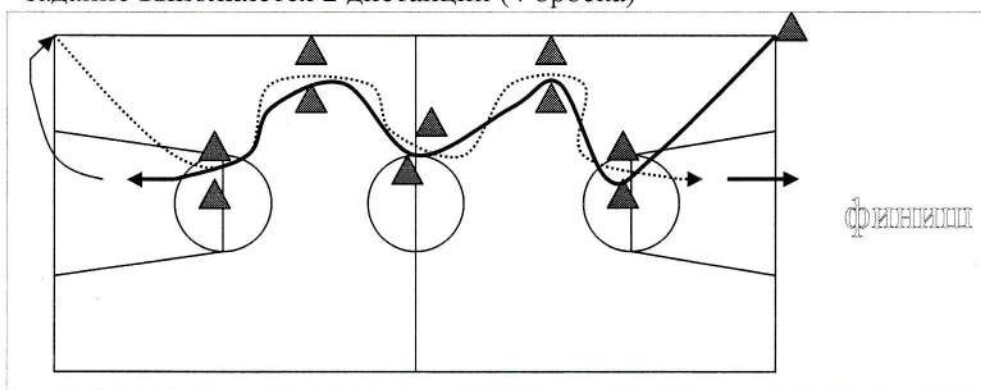
2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу обучающийся начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)



3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к

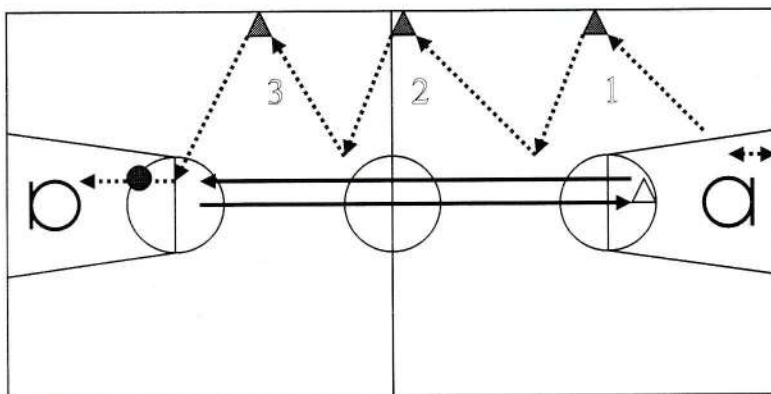
противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 30 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 30, 60 м. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Общая физическая подготовка

- | | |
|-----------------------------------|-------------|
| 1. Прыжок в длину с места | 3. Бег 30 м |
| 2. Высота подскока (по Абалакову) | 4. Бег 60 м |

Нормативные требования по физической подготовке

Возраст	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 30 м (с)		Бег 60 с (м)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	Девочки
7			25	20				
8			30	38				
9 – 10			35	35				

11-12			41	40				
-------	--	--	----	----	--	--	--	--

Техническая подготовка

1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передачи мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

Нормативные требования по технической подготовке

Группы	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Штрафные броски (кол-во)	
	Мальчики	девочки	мальчики	Девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
7	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4		
8	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3		
9 – 10	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1		
11-12	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9		

Методические материалы

Конспект урока по темам:

- Введение. Инструктаж по охране труда. Жестикуляция судьи. Теоретические основы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Имитация упражнений без мяча
- Ловля и передача мяча
- Ведение мяча
- Броски мяча
- Действия игрока в нападении
- Действия игрока в защите
- Участие в соревнованиях по баскетболу

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- Технология обучения на основе схемных и знаковых моделей учебного материала.
- Проблемное обучение.
- Педагогика сотрудничества.
- Технология дифференцированного обучения.

VI. Список литературы

Литература для педагогического работника:

1. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжения Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе/М., Физкультура и спорт, 144с., 2006.
4. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе/Волгоград, «Учитель», 167с., 2013.
5. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол/М., Просвещение, 112с., 2013.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать/ М., ООО «Издательство Астрель», 863с., 2004.
7. Портнов Ю.М. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/М., Советский спорт, 100с., 2004.

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru
<http://www.bibliotekar.ru> библиотека
http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
 Сеть творческих учителей,
[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)
 Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт
 Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации
по методике подготовки баскетболистов:
<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.
<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт
 министерства Республики Татарстан, физкультура

Литература для учащихся:

7. Васильев А.В. Путь к мечте. Звезды баскетбола: Андрей Кириленко/ М., Физкультура и спорт, 2007.
8. Кузин В.В. «Спорт в рисунках. Баскетбол»/ М., Физкультура и спорт, 2009.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575865

Владелец Телегина Лариса Николаевна

Действителен с 18.04.2021 по 18.04.2022