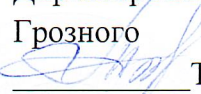


Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 61» г. Грозного

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
совета
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ № 61» г.
Грозного
 Т.Х-А. Межидова
Приказ № 120-ОД от 01.09.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория детей: 12-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Хаштаров Бекхан Лечаевич

г. Грозный
2023 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «СОШ № 61» г. Грозного.

Экспертное заключение (рецензия) № 1 от «01» сентября 2023 г.

Эксперт  Агажева А.С.

1.1 Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ

Дополнительной общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-
- ФЗ от 29.12.2012г.;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г.
- № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;
- Приказ Министерства просвещения от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О Направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных общеобразовательных технологий»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного санитарного врача от 28.01.2021г. №2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ № 61» г.Грозного.

1.2. Направленность программы.

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа **стартовая**, предполагает развитие у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

1.3. Актуальность программы

Обусловлена тем, что обеспокоенность сложившейся ситуацией отражена в решении Госсовета РФ и приказе Минобрнауки РФ, в которых физическая культура, двигательная активность учащихся рассматриваются как один из основных факторов формирования их здоровья.

Программа направлена на развитие личности ребенка, решение коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

Кроме этого, актуальность предлагаемой образовательной программы определяется социокультурным запросом со стороны детей и их родителей на программы физического воспитания.

1.4. Педагогическая целесообразность программы

Заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Спортивные игры нормализуют моторную функцию ребенка, игра помогает решить и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышает активность, формирует игровые навыки, совершенствует речь, поощряет творческую активность детей.

Спортивные игры одновременно помогают успешному формированию речи, способствуют развитию ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психологическое состояние детей.

Упражнения с мячами развивают у детей с ограниченными возможностями общую и мелкую моторику рук, координацию движений, точность, развитие быстроты движений, скоростно-силовые способности. У детей с ограниченными возможностями здоровья могут быть усвоены навыки игры в баскетбол и понимание упрощенных правил соревнований и судейство. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в специально (коррекционных) учреждениях. Благодаря этому дети с ограниченными возможностями здоровья смогут плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу.

1.5. Отличительной особенностью данной программы является решением ряда проблем социальной направленности детей. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом. Укрепить здоровье, получить социальную практику.

1.6. Цель: удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в физическом развитии посредством организованных учебно-тренировочных занятий баскетболом.

Задачи:

Образовательные:

- Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- Приобретение опыта участия в соревнованиях;
- Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

Развивающие:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные:

- Воспитание у обучающихся ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;
- Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом;
- Воспитание морально-волевых качеств;
- Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

1.7. Категория обучающихся.

В объединение «Баскетбол» принимаются учащиеся в возрасте 12-15 лет. Количественный состав группы - не более 15 человек.

В программе предусмотрены комплексы упражнений, способствующие снятию быстрой утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, развивающие моторную ловкость обучающихся.

1.8. Срок реализации программы.

Программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов составляет 144 ч.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Методы проведения занятий.

Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - (создают у учащихся предварительные представления об изучаемых действиях).

Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях).

Практические: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает

выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Формы подведения итогов:

соревнования; дружеские встречи;

участие в спортивных мероприятиях.

Формы занятий:

По традиционной схеме: групповые.

Занятия – тренировки в основных видах движений.

Занятия – соревнования, турниры, эстафеты, игры.

Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик. Индивидуальные занятия, групповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

Режим занятий:

Количество занятий – 3 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность учебного часа – 45 минут, перерыв 10 минут.

1.9. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы курса

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем; развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;

развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни. содействие правильному физическому развитию;

развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивном объединении.

Метапредметные результаты освоения программы овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения программы курса

Знать:

- овладение основными приемами техники и тактики игры; приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу; подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Уметь:

- выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, броски мяча в корзину с места. выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча в корзину с места, с передачей мяча. выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча, ведения мяча, передачи мяча, ловля мяча, штрафной бросок. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые результаты

В конце обучения учащийся: *будет*

знать:

- историю развития баскетбола
- основные правила игры
- основные судейские жесты
- технику безопасности
- простейшие тактические действия в защите - простейшие тактические действия в нападении *будет уметь:*
- выполнять бросок по кольцу, из - под кольца и со средней дистанции
- выполнять ведение «сильной» рукой
- выполнять основные виды передач
- играть в баскетбол по всем правилам
- играть в «стритбол» по всем правилам
- выполнять нормативы ОФП

Раздел 2. Содержание программы.

2.1. Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Введение в программу Вводное занятие, ТБ Беседы о ЗОЖ История развития Правила игры	2	2	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	24	-	24	сдача нормативных требований
3	Специальная физическая подготовка Развитие физических качеств	16	-	16	сдача нормативных требований
4	Техническая подготовка Перемещения баскетболиста Техника владения мячом: ловля мяча передача мяча броски в корзину ведение мяча	42	-	42	сдача нормативных требований
5	Тактическая подготовка индивидуальные действия групповые действия командные действия	42	-	42	сдача нормативных требований
6	Соревновательный период (контрольные игры соревнования, турниры по баскетболу)	16	-	16	-
7	Итоговые и показательные занятия	2	-	2	
	Всего часов:	144	2	142	

2.2. Содержание учебно-тематического плана.

Раздел 1. Введение в программу (основы знаний по баскетболу)

Вводное занятие. ТБ

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

Беседа о здоровом образе жизни

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания.

Цели физического воспитания. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

История и развитие мирового и отечественного баскетбола.

Теория: Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди учащихся.

Описание игры. Показ наглядных материалов. *Правила игры в баскетбол.*

Теория: Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований.

Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди учащихся.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Элементы ходьбы и бега

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика.

Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

Л/а упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до

100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

Упражнения в висах и упорах

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее»),

«бездомный заяц» «день и ночь»,

«воробьи и вороны», на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» «салки с мячом»), подвижные игры на прыгучесть («салки прыжками», «удочка»). Игры с перемещениями игроков. Игры с передачей, ловлей мяча.

Игры для обучения ведению мяча.

Игры для обучения ведению мяча.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1. Развитие физических качеств

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть».

Практика:

Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений;

- ✓ челночный бег;
- ✓ бег с отягощением;
- ✓ с набивными мячами;
- ✓ бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость;
- ✓ бег с быстрым изменением скорости;
- ✓ бег с изменением направления до 180 градусов;
- ✓ бег боком и спиной вперед и на перегонки;
- ✓ короткие рывки на 20—30 м из
- ✓ стойки баскетболиста;
- ✓ то же с максимальной частотой шагов;
- ✓ бег прыжками с одной ноги на другую;
- ✓ бег в среднем темпе;
- ✓ чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу;
- ✓ то же, но бежать боком, спиной вперед, назад;
- ✓ короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с раздельного старта (в 1 —1,5 м один впереди другого): задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера;

- ✓ стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 — 1,5 м один от другого в положении выпада, учащиеся придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю;
- ✓ многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером;
- ✓ эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обеганием стоек).

Упражнения на развития прыгучести (прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»).

- ✓ Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
- ✓ Прыжки с дополнительным отягощением.
- ✓ Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке.
- ✓ Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам.
- ✓ Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.)

Упражнения для развития ловкости и ориентировки

- ✓ попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро;
- ✓ игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру; два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увёртывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его; один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м, прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму; игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу;
- ✓ неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении, мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5; то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком.);
- ✓ подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге.
- ✓ ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей.
- ✓ ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

- ✓ комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков.
- ✓ эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча.
- ✓ перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе).

Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.).

ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

Раздел 4. Техническая подготовка

Перемещения баскетболиста.

Теория: стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты.

Практика:

- ✓ Стойка игрока (исходное положение).
- ✓ Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево).
- ✓ Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую.
- ✓ Повороты во время бега налево и направо.
- ✓ Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).
- ✓ Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения.
- ✓ Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке.
- ✓ Остановка в шаге.

Техника владения мячом

Ловля мяча

Теория: Способы ловли мяча в баскетболе

Практика:

- ✓ ловля мяча двумя руками,
- ✓ ловля мяча одной рукой,
- ✓ ловля мяча от пола (с отскока и полуетскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.

Передача мяча

Теория: Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.

Практика:

- ✓ передача мяча от плеча.
- ✓ передача мяча от груди.
- ✓ передача из-за головы.
- ✓ передача в движении.
- ✓ передача на месте и в движении.

Броски в корзину

Теория: Классификация бросков в корзину.

Практика:

- ✓ ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину.

- ✓ ведение, два шага, бросок в корзину.
- ✓ броски в корзину; из-под корзины.
- ✓ броски в корзину из 3-х секундной зоны.
- ✓ штрафной бросок.

Ведение мяча

Теория: Классификация ведения мяча.

Практика:

- ✓ Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.

Раздел 5. Тактическая подготовка

5.1. Индивидуальные действия

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика:

- ✓ выбор места для выполнения передачи;
- ✓ выбор места для броска перехват мяча;
- ✓ борьба за мяч

5.2 Групповые действия

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика:

- ✓ взаимодействие игроков в нападении.
- ✓ взаимодействие игроков в защите.
- ✓ взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником
- ✓ ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

5.3 Командные действия

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика:

- ✓ технико-тактические действия в защите и нападении.
- ✓ отработка тактических игровых комбинаций.
- ✓ технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину).
- ✓ игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям

Раздел 6. Соревновательный период.

Выезды на баскетбольные игры. Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских играх.

Практика: Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей. Республиканские соревнования.

Раздел 7. Итоговые и показательные занятия

Тестирование физической подготовленности. Показательные игры (миниbasketбол, basketбол по упрощенным правилам, basketбол по правилам).

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в конце учебно-тренировочного цикла 1 раз в год.

Формы и способы фиксации результатов:

- протоколы контрольных тестов и упражнений, сдача контрольных
- нормативов;
- учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами. Для оценки освоения программы обучающимися в части технической подготовки используются тестовые упражнения (Приложение 2). Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы (Приложение 3).

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке.

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10 м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19
	(количество раз).							

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для двух команд.

Дидактическим материалом обеспечения качества образовательного процесса является:

- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
- правила игры в баскетбол;
- правила судейства в баскетболе;

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1.	Теоретическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, Правила	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу
2.	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Мячи	Сдача нормативных требований

3.	Специальная физич. подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	литература, справочные материалы, плакаты, мячи	Сдача нормативных требований
4.	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-	Словесный, объяснение нового материала, беседа,	литература, схемы, справочные материалы, мячи	Сдача нормативных требований
		групповая, в парах	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра		
5.	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективногрупповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи	Сдача нормативных требований
6	Соревновательный период	Коллективно-групповая	Учебная игра, товарищеская встреча, соревнования	Дидактические карточки, литература	Учебная игра, соревнование
7	Итоговые и показательные занятия	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	схемы, мячи,	

Список литературы для педагога

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник М.: Академия, 2014 - 464 с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
5. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
6. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014. - 208 с.
7. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.
8. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
9. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
10. Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).
11. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
12. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2012 – 464 с
13. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.

Приложение 1.

Учебный план занятий учащихся первого года обучения предусматривает общий объем в 144 часа, из которых 8 часов составляют теоретические занятия, 51 – общей физической подготовки, 40 – специальной физической подготовки, 20 – технической подготовки, 20 – тактической подготовки, 13 – педагогического контроля.

Ниже приведен примерный календарный график учебных занятий, разработанный на основе интегрального подхода к компоновке учебного материала с учетом отведенных на разделы программы объемов часов.

Принятые условные обозначения: «Н, «С» соответственно означают начало освоения и совершенствование двигательного навыка.

Календарный график учебных занятий учащихся первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Основное содержание занятия (тема занятия)	Место проведения	Форма контроля
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	сент	15		Теорет.	2	Техника безопасности. Баскетбол - история развития. Правила подбора одежды для занятий баскетболом, моделирование техники действий и приемов баскетболиста, правила безопасности. Контрольные испытания	класс (спортзал)	собесед., опрос
2		16		Теорет.	2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Освоение техники бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	класс (спортзал)	собесед., опрос
3		22		Теорет.	2	Техника передачи одной рукой от плеча. Освоение техники передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведения мяча в движении (Н)	класс (спортзал)	собесед., опрос
4		23		Практ.	2	Передача двумя руками над головой. Освоение техники передач двумя руками над головой, передачи одной и двумя руками, поворотов на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди (Н)	спортзал	оценка уровня физподгот
5		29		Практ.	2	Техника передач двумя руками в движении. Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч» (Н)	спортзал	
6		30		Практ.	2	Техника броска после ведения мяча. Перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте;	спортзал	

7	окт	6		Практ.	2	применение изучаемых приемов в учебной игре Техника поворотов в движении. Выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине	спортзал	
8		7		Практ.	2	Техника ловли мяча, отскокнвшего от щита. Выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	спортзал	
9		13		Практ.	2	Техника броска в движении после ловли мяча. Выполнение ловли мяча, отскокнвшего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке (С)	спортзал	
10		14		Практ.	2	Техника броскам в прыжке с места. Броски в движении после ловли мяча, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке	спортзал	оценка уровня физподгот техники выполн. двиг деят.
11		20		Практ.	2	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке, Броски в прыжке с места, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра (Н)	спортзал	
12		21		Практ.	2	Техника передач мяча на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	
13		27				Учет по технической подготовке: выполнять на результат штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	
14		28		Практ.	2	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	
15	нояб	3		Практ.	2	Техника ведения и передач в движении выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре	спортзал	оценка уровня физподгот
16		4		Практ.	2	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу, взаимодействие с центровым игроком, броски в	спортзал	

17	10	Практ.	2	движении; применение изучаемых приемов в учебной игре Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центральным игроком, броски с большого расстояния; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	оценка техники дивиг деят
18	11	Практ.	2	Техника отвлекающих действий на бросок, перехват мяча, взаимодействие с центральным игроком, броски; применение изучаемых приемов в учебной игре	спортзал	оценка техники дивиг деят
19	17	Практ.	2	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание выполнять опеку игрока, нормативы на результат	спортзал	оценка уровня физподгот
20	18	Практ.	2	Техника выбивания мяча после ведения передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении	спортзал	оценка уровня физподгот
21	24	Практ.	2	Техника атаки двух нападающих против одного защитника, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра	спортзал	оценка дивиг деят
22	25	Практ.	4	Выбивания мяча при ведении, выполнять изучаемый прием в парах, выбивание мяча при ведении; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра (магчевая встреча)	спортзал	оценка дивиг деят
23	1 дек	Практ.	2	Передачи одной рукой с поворотом; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра	спортзал	оценка дивиг деят
24	2	Практ.	2	Прием нормативов по технической подготовке. Штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	спортзал	оценка физподг.
25	8	Практ.	2	Передачи в движении в парах, выбивание мяча при ведении, бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе. Передачи в движении в парах; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменной рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.	спортзал	оценка физподг.
26	9	Практ.	2	Передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнении; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.	спортзал	оценка физподгот техники

27								Передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.	спортзал	двигат. деят.
28		15	Практ.	2				Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра	спортзал	оценка двигат. деят.
29		16	Практ.	2				Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра	спортзал	оценка двигат. деят.
30		22	Практ.	2				Техника передач мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра (С)	спортзал	оценка двигат. деят.
31		23	Практ.	2				Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.	спортзал	оценка двигат. деят.
32		29	Практ.	2				Техника передач в движении, нападение через центрального игрока Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.	спортзал	оценка двигат. деят.
33		12	Практ.	2				Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки. Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра	спортзал	оценка двигат. деят.
34		13	Практ.	2				Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.	спортзал	оценка двигат. деят.
35		19	Практ.	2				Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» Передачи; нападение «тройкой» – подводные упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра	спортзал	оценка двигат. деят.
36		20	Практ.	2				Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» Передачи; нападение «тройкой» – подводные упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра	спортзал	оценка двигат. деят.
36		26	Практ.	2				Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» Передачи; нападение «тройкой» – подводные упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра	спортзал	оценка двигат. деят.

37	27		Практ.	2	Прием нормативов по технической подготовке. Штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
38	февр		Практ.	2	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника. Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	спортзал	
39	3		Практ.	2	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника. Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	спортзал	
40	9		Практ.	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Учебная игра.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
41	10		Практ.	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков. Учебная игра.	спортзал	
42	16		Практ.	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.	спортзал	
43	17		Практ.	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры. «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
44	24		Практ.	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального (техника). «Салки»; Встречная эстафета с передачами; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра	спортзал	
45	март		Практ.	2	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. «Салки»; Встречная эстафета с передачами броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра	спортзал	
46	2		Практ.	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока нападением через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
47	9		Практ.	2	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока, нападение	спортзал	

									техники двигат. деят
48								через центрового; выбивание мяча при ведении; Учебная игра	спортзал
	15				Практ.	2		Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока; перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра	спортзал
49					Практ.	2		Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока; перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра	спортзал
50					Практ.			Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра	спортзал
51					Практ.	2		Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрового игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра	спортзал
52					Практ.	2		Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие; выполнение технических приемов; Учебная игра	спортзал
53					Практ.	2		Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействие (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра	спортзал
54	апр				Практ.	2		Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра	спортзал
55					Практ.	2		Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра	спортзал
56					Практ.	2		Закрепление пройденного материала Учебная игра. ОФП.	спортзал
57					Практ.	2		Закрепление пройденного материала Учебная игра. ОФП.	спортзал
58					Практ.	2		Техника ведения мяча на максимальной скорости. Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.	спортзал
59					Практ.	2		Техника ведения мяча на максимальной скорости Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.	спортзал
								оценка физподгот техники двигат. деят оценка физподгот техники двигат. деят оценка физподгот техники двигат. деят	спортзал
								оценка физподгот техники двигат. деят	спортзал