

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
МОУ « СОШ « Лесновский ЦО» имени Героя Советского Союза Н.А.Боброва

Отделение дополнительного образования детей

<p>ПРИНЯТО На заседании методического Совета пр. №1 от 31.08.2023</p>	 <p>Приказ №279 от 31.08.2023</p>
---	--

Дополнительная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Физкультурно-спортивная направленность.

Возраст детей 11-15 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Разработчик:

Безгодова Вера Алексеевна

педагог дополнительного образования

п. Лесное 2023 год

Раздел 1. Пояснительная записка.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. Регулярные занятия баскетболом программе способствует укреплению здоровья школьников. Содержание учебного материала и образовательная деятельность направлены на формирование у детей устойчивого интереса к занятиям спортивными играми.

Образовательная программа «Баскетбол» относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения программы общекультурный. Разработка дополнительной образовательной программы осуществлялась в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами. Нормативной основой данной программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242;
- Письмо Министерства образования и науки от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Адресат программы

Программа предназначена для детей 11-13 лет, как мальчикам так и девочкам, имеющих интерес и мотивацию к спортивным играм, а также обладающих базовыми знаниями и физической и практической подготовкой по предмету физическая культура и имеющими способности в данной предметной области. Это обучающиеся, которым знаком данный вид спорта. У них сформированы базовые представления о тактике и технике ведения данного вида игры. В этом возрасте может развиваться и достигать высокой степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и способность дифференцировать мышечное напряжение. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний,

желающие совершенствовать свои умения и навыки в игре в баскетбол. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен набор отдельных обучающихся в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Актуальность

Данная программа разработана на основе «Примерной программы по учебным предметам» (физическая культура 5-11 классы) и рабочей программы В.И.Ляха, А.П.Матвеева на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, М. Просвещение 2011 г.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Традиционно в отечественной психологии выделяют возрастные периоды школьного возраста, данная программа затрагивает подростковый и ранний юношеский. Каждый из них характеризуется ведущей для данного возраста деятельностью, психическими новообразованиями и кризисами, возникающими на границах этих периодов. «Календарное» ограничение данных возрастных периодов носит условный характер и варьируется в зависимости от социально-исторических условий и личности обучающегося. Подростковый и юношеский возраст иногда объединяют в отроческий период (11-19 лет). Тем самым подчёркивается, что формирующееся у подростка (11-13 лет) желаемый мотив становится задачей, предназначенной к выполнению. Подросток желает самостоятельности и самоопределенности в социуме и старается учиться добиваться желаемого. Именно в этом возрасте обучающиеся ориентируются на «авторитетного», успешного, по их мнению, взрослого. Поэтому на современную картину психологического становления подростков оказывает сильное влияние коммерциализация общества. И в этом смысле к преподавателю ОДОД предъявляются весьма высокие требования: ему необходимо не только быть сильной, творческой и самобытной личностью, но и уметь научить подростка добиваться высоких личных результатов. Преподаватель становится проводником на пути реальных успехов и достижений подростка, помогает воспринимать и реализовывать иные варианты успешной социализации посредством овладения спортивного совершенства. На основе возрастающей самооценки и самоуважения у подростка уже к 12-13 годам должно сформироваться позитивное самоосознание («образ Я»), пока ещё носящее несколько умозрительный характер. Исследования последних лет показывают

целесообразность выделения различных модальностей «образа Я» подростка: «телесное Я», «эмоциональное Я», «интеллектуальное Я», «ценностно-духовное Я» (Хаяйнен Е.В, 2005). Проблема становления коммуникативных компетенций обучающихся тесно связана с процессами «кризиса 11 лет», который складывается из противоречия между групповым (семья, класс) способом деятельности, присущим детству, и возрастающей способностью подростка к самостоятельному суждению. Общение, как ведущая деятельность этого периода, выполняет противоречивую функцию. Вначале подросток уходит в какую-либо социальную группу «из семьи», но лишь затем, чтобы и эту группу перерасти.

Формирование конструктивного баланса между группой и индивидуумом – не легкая для отроческого возраста задача. Общение на основе реальных индивидуальных достижений (и победа над самим собой, и победа на конкурсе) составляют хорошую альтернативу неконструктивным формам коммуникативного поведения, спектр которых широк: от безоговорочной капитуляции перед нравами группы до «бегства» в виртуальный мир.

Коммуникативным потенциалом обладают и культурно-массовые мероприятия.

Основными принципами общения преподавателя с обучающимися юношеского возраста должна стать честность, высокий профессионализм и духовная глубина личности преподавателя. Ведущей деятельностью обучающихся становится стремление к построению и начальному этапу реализации жизненных планов. Юноши и девушки начинают примерять на себя профессии и к окончанию школы уже имеют некоторый образ (проект) своего будущего. Примеры из спорта высоких достижений, жизни выдающихся спортсменов, являющих образцы высокого профессионализма, влияние героев спорта на сердца и умы современников идеально соответствуют задаче разрешения кризисов этого возраста.

Данная программа учитывает психо- физиологические особенности возраста. Дети 11-13 лет характеризуются нетренированной мышечной системой, требующей закрепления.

Тазовые кости срастаются только к 15-16 годам, что необходимо учитывать при прыжках с высоты. У подростков объем сердца увеличивается быстрее, чем растут просветы в кровеносных сосудах, недопустима задержка дыхания, поэтому идет постоянная работа над дыханием. Мышцы тоже растут неодинаково: сперва крупные, затем – мелкие. У детей мышцы более эластичные, чем у взрослых, при сокращении они утрированно сокращаются, при растяжении – более сильно растягиваются. Работающая мышца утомляется быстрее, чем у взрослого. Кости растут быстрее мышц, поэтому необходима постоянная растяжка мышц и связок.

Новизна программы

Новизна и оригинальность

программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Отличительные особенности программы

В условиях переполненности школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10-20 человек. Игра в баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Педагогическая целесообразность программы

Баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель:

Создать условия для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом, сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки, развить двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координированные движения, быстроту реакции).

Задачи:

1. Воспитательные:

Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

2. Развивающие:

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

3. Образовательные:

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

Условия реализации программы

Условия набора.

Программа предназначена для детей 11-15 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен набор отдельных обучающихся в объединение, в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам, на условиях юного баскетболиста:

- морфологических особенностей (быстроты, силы, прыгучести, роста и т. д.)
- физических и функциональных качеств;
- особенностей личности.

Продолжительность образовательного процесса

Сроки реализации программы - 1 год.

Объем и сроки освоения программы, определяются на основании уровня освоения и содержания программы, а также с учетом возрастных особенностей учащихся и требований СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа рассчитана на один учебный год – 36 часов.

Режим занятий и наполняемость учебных групп

Занятия проводятся 2 раз в неделю 2 часа

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

Особенности организации образовательного процесса

Занятие по баскетболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

А) подготовительной (разминка)

Б) основной

В) заключительной.

Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма.

В **основной части** занятия решаются следующие основные задачи:

- обучение технике и тактике игры, их закрепление и совершенствование;
- формирование умений применять технико-тактические действия в двусторонней игре;
- развитие физических способностей.

В начале основной части занятия изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части занятия.

В **заключительной части** занятия подводятся итоги, отмечаются положительные моменты и допущенные недочёты.

Формы организации познавательной деятельности детей

- *Фронтальная* – наиболее часто используется в водной и заключительной и реже – в основной части при выполнении несложных двигательных действий (общеразвивающие упражнения, передача мяча при построении занимающихся в шеренги). В этом случае преподаватель имеет возможность контролировать действия всех занимающихся,

- *Поточная* – при поточном способе занимающиеся выполняют упражнения поочередно, применяется, когда необходимо обеспечить контроль за действиями каждого из них,
- *Групповая* – каждая группа выполняет отдельные задания; педагог одновременно осуществляет контроль деятельности всех групп, находясь при этом с группой, получившей самое сложное задание,
- *Индивидуальная* – применяется в целях устранения имеющихся недостатков или для углубления освоения учебного материала в работе со способными детьми,
- *«Круговая тренировка»* - один из наиболее эффективных способов организации деятельности юных баскетболистов на занятии, обеспечивающим высокую общую и моторную плотность. В «круговую тренировку» могут включаться упражнения, направленные на развитие специальных умений и навыков,
- *Командная* – взаимодействия всех игроков баскетбольной команды.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Формы занятий

По направленности занятия подразделяются на однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые и контрольные.

Однонаправленные занятия посвящены только одному из компонентов подготовки волейболиста: технической, тактической или физической.

Комбинированные занятия включают два-три компоненты в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, тактическая и физическая подготовка.

Целостно-игровые занятия построены на учебной двусторонней игре в баскетбол по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия в спортивной секции баскетбола общеобразовательного учреждения посвящены приёму нормативов у детей, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий)

Для реализации образовательной программы применяются следующие формы занятий: тренинг, зачёт, соревнование, сдача нормативов.

- комплексное занятие – включает, как правило, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения по технической и тактической подготовке или их сочетания. Например, такое занятие может включать упражнения по общей физической подготовке и по технике игры; упражнения по специальной физической подготовке и по тактике. Во всех случаях необходимо, чтобы упражнения по физической подготовке увязывались с основным содержанием занятия данного типа.
- специализированное занятие является более узким по содержанию, но более целенаправленным, чем предыдущая форма подготовки.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

1. Методы организации занятия – словесный, наглядный, практический.
2. Методы деятельности занимающихся – объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый.
3. Методы организации деятельности учащихся – фронтальный, индивидуальный, групповой, коллективный, в парах, поточный, «круговая тренировка» и др.

Прием. Основным приемом, применяемым на учебно-тренировочных занятиях, является физическое упражнение, как эффективный способ выполнения какого-либо двигательного действия, решающий конкретную физическую задачу.

Кадровое обеспечение программы:

педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение программы

Учебно-тренировочные занятия проходятся в спортивном зале школы размером 9х18м с высотой потолков 10м с наличием гимнастической стенки и гимнастических скамеек. К необходимому оборудованию и инвентарю относятся: щиты с корзинами для баскетбола, мячи для баскетбола, тренировочные манишки, игровая форма (футболки, трусы), секундомер и др. В качестве методического обеспечения используются иллюстрации с жестами судей, схемы тактического взаимодействия игроков различного амплуа и изображения правильного выполнения конкретного технического приема, методические пособия по обучению игры в баскетбол.

Планируемые результаты:

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

Предметные результаты:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.
- Технические приемы в баскетболе

Метапредметные результаты:

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.

- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Личностные результаты

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость учащихся.
- Развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Раздел 2. Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.
- контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Раздел 3. Содержание программы
Учебно- тематический план 1 года обучения

№	Название темы	Общее кол-во часов	теория	практика	Формы контроля
1.	<u>Вводное занятие</u> Техника безопасности и правила поведения.	1	1	-	беседа
2.	<u>Теоретическая подготовка:</u> Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. История развития баскетбола в России и за рубежом. Правила игры и основы судейства, порядок проведения соревнований по баскетболу.	3	3	-	викторина
3.	<u>Физическая подготовка:</u> <i>3.1.Общая физическая подготовка</i> – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств. <i>3.2.Специальная физическая подготовка</i> – упражнения на развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств.	14 18	1 1	6 4	зачет
4.	<u>Технико-тактическая подготовка:</u> <i>4.1.Техническая подготовка</i> – виды стоек и передвижений баскетболиста, технические приемы игры <i>4.2.Тактическая подготовка</i> – тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия);	20 12	1 1	9 5	соревнования
5.	<i>Сдача контрольных нормативов и участие в различных турнирах.</i>	3	-	3	зачет
6.	<i>Итоговое занятие.</i>	1	-	1	соревнования
	<u>Всего:</u>	72	8	64	

КТП

Содержание программы обучения:

1. Общие основы баскетбола – 4 часа

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

2. Общая физическая подготовка – 14 часов

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка – 18 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка – 20 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

5. Тактическая подготовка – 12 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

6. *Сдача контрольных нормативов и участие в различных турнирах* – 3 часа

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Сдача контрольных нормативов.

7. *Итоговое занятие* – 1 час

- Итоговые контрольные игры.

Оценочные и методические материалы

Формы оценки результативности образовательной деятельности:

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической, теоретической и специальной подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Показатели, характеризующие оздоровление и специальное развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков ФП,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

Контроль теоретической подготовки

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких **методов** как опрос, собеседование.

Формами проведения проверки теоретических знаний являются зачётные формы.

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе.

Контроль общефизической подготовки

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями.

Контроль технической подготовки

Контроль освоения учащимися технических элементов проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движений и приёмов.

Используются следующие тестовые упражнения:

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 -15лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 -15лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		11	12	13
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола	22	23	24

	(количество).			
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	3	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	7	8	8

Методические материалы

Дидактический материал. В качестве дидактического материала используются турнирные таблицы игр, тактические схемы взаимодействия игроков в защите и нападении, плакаты с жестами баскетбольных судей, видеозаписи отдельных баскетбольных матчей и конкретных игровых ситуаций, фотографии известных и выдающихся баскетболистов и др.

1. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

Справочная и методическая литература для педагога, используемая при подготовке к занятиям

1.1. Нормативные документы:

1. Конституция РФ;
2. Конвенция ООН о правах ребенка;

3. Федеральный закон Российской Федерации №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012
4. Закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
5. Указ Президента РФ «Об основных направлениях молодежной политики»;
6. Указ Президента РФ от 01.06.2012 № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012–2017 годы».
7. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013–2020 годы». Федеральная целевая программа «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года» (Распоряжение Правительства РФ от 22.11.2012 г. № 2148-р).
8. Федеральный закон от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;
9. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р
10. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утверждена Президентом РФ 03.04.2012).
11. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008.
12. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р
13. План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 №729-р
14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
15. Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013-2020 годы // Постановление Правительства РФ от 15.04.2014 №295
16. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 годы // Указ Президента РФ от 01.06.2012 №761
17. Комплекс мер по реализации Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов // Утвержден Заместителем Председателя Правительства РФ О.Ю. Голодец 26.05.2012, №2405п-П8

18. О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки // Указ Президента РФ от 07.05.2012 №599

19. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов // Утверждена Президентом РФ 3.04.2012

20. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» // Утверждена президентом РФ 04.02.2010 г., ПР-271

21. Национальная доктрина образования в Российской Федерации до 2025 года // Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 №751

1.2. Методические и справочные материалы.

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: Фи С, 1997.-78с.
2. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 1990.-56с.
3. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 1992.-25с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:1990.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 1998-2000.
6. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1988.
7. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1976.
8. Баскетбол, /под ред. А.В. Семашко, Физкультура и спорт, 1967.
9. Спортивные игры /под ред. Ю. М. Портных, М.: ФиС, 1987.-180с.

Список литературы для педагога:

1. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры. Ташкент: 2 Ибн. Син.2011.-90с.
2. Броски по кольцу: Мастера советуют.//Физкультура в школе – 2010. - №7 – с.15-17.
3. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-2009.-№6,7- с.17-18.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям, М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2012.
6. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,2006.-111с.
7. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол. Киев, 2004.-24с.
8. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС. 2009.

9. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата, 2005-92с.
10. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, - Алма-Ата, 2007-82с.
11. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 2003.-№4.-С.13-20.
12. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебное пособие для студентов педагогических вузов/ под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2011.
13. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 2005.- 70с.
14. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 2008.-45с.

Список литературы для детей:

1. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. – М.: Просвещение, 2011
2. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры.
Ростов-на-Дону, 2003
3. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2011.-60с.
4. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 2005.-70с.
5. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 2008.-45с.
6. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 2007.-35с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

http://www.basketcity.ru/index.php?id=6&view_id=31

<http://www.blackpantera.ru/vospitanie/20594/>

<http://www.ballerbox.com/osnovnye/basketbol-dlya-detej.html>

<http://bambinella.ru/basketbol.php>

<http://www.krugosvet.ru/enc/sport/basketbol.html?page=0,7>

Календарный учебный график
к дополнительной общеразвивающей программе
«Баскетбол» на 2023-2024 учебный год

Группа: № 1 и 2

Год обучения: 1

Количество занятий в неделю: 1

Количество часов в неделю: 2 (по 45 минут)

Количество часов по программе за учебный год: 72ч

Каникулы:

Осенние каникулы – с 27.10.2023 по 05.11.2023г

Зимние каникулы – с 31.12.2023 по 08.01.2024г

Весенние каникулы – с 25.03.2024 по 02.04.2024г,

Праздничные дни: 4 ноября, 23 февраля, 8 марта, 1-3, 7-9 мая

Продолжительность учебного года: 01.09.2021г-28.05.2022г

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия (по учебно-тематическому плану)	Форма контроля (в том числе, промежуточная, итоговая аттестация)
1.	Сентябрь	07	Учебно-тренировочная	1 час	Комплектование группы. Вводное занятие	Тестирование, опрос
2.	Сентябрь	08	Учебно-тренировочная	1 час	Теоретическое занятие	Тестирование, опрос
3.	Сентябрь	14	Учебно-тренировочная	1 час	Теоретическое занятие	Тестирование, опрос
4.	Сентябрь	15	Учебно-тренировочная	1 час	Общая физическая подготовка.	Упражнения
5.	Сентябрь	21	Учебно-тренировочная	1 час	Техническая подготовка	Упражнения
6.	Сентябрь	22	Учебно-тренировочная	1 час	Тактическая подготовка	Разыгрывание
7.	Сентябрь	28	Учебно-	1 час	Общая физическая	Упражнения

	ь		тренировочная		подготовка.	
8.	Сентябрь	29	Учебно-тренировочная	1 час	Специальная физическая подготовка	Разыгрывание
9.	Октябрь	05	Учебно-тренировочная	1 час	Общая физическая подготовка.	Упражнения
10.	Октябрь	06	Учебно-тренировочная	1 час	Специальная физическая подготовка	Упражнения
11.	Октябрь	12	Учебно-тренировочная	1 час	Техническая подготовка	Разыгрывание
12.	Октябрь	13	Учебно-тренировочная	1 час	Специальная физическая подготовка	Упражнения
13.	Октябрь	19	Учебно-тренировочная	1 час	Общая физическая подготовка.	Упражнения
14.	Октябрь	20	Учебно-тренировочная	1 час	Техническая подготовка	Упражнения
15.	Октябрь	26	Учебно-тренировочная	1 час	Тактическая подготовка	Разыгрывание
16.	Октябрь	27	Учебно-тренировочная	1 час	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
17.	Ноябрь	02	Учебно-тренировочная	1 час	Техническая подготовка	Разыгрывание
18.	Ноябрь	03	Учебно-тренировочная	1 час	Общая физическая подготовка.	Разыгрывание
19.	Ноябрь	09	Учебно-тренировочная	1 час	Специальная физическая подготовка	Упражнения
20.	Ноябрь	10	Учебно-тренировочная	1 час	Техническая подготовка	Разыгрывание
21.	Ноябрь	16	Учебно-тренировочная	1 час	Тактическая подготовка	Упражнения
22.	Ноябрь	17	Учебно-тренировочная	1 час	Техническая подготовка	Разыгрывание
23.	Ноябрь	23	Учебно-тренировочная	1 час	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
24.	Ноябрь	24	Учебно-тренировочная	1 час	Тактическая подготовка	Разыгрывание

			ная			
25.	Ноябрь	30	Учебно-тренировочная	1 час	Специальная физическая подготовка	Упражнения
26.	Декабрь	1	Учебно-тренировочная	1 час	Техническая подготовка	Упражнения
27.	Декабрь	07	Учебно-тренировочная	1 час	Общая физическая подготовка.	Упражнения
28.	Декабрь	08	Учебно-тренировочная	1 час	Специальная физическая подготовка	Упражнения
29.	Декабрь	14	Учебно-тренировочная	1 час	Техническая подготовка	Разыгрывание
30.	Декабрь	15	Учебно-тренировочная	1 час	Специальная физическая подготовка	Упражнения
31.	Декабрь	21	Учебно-тренировочная	1 час	Тактическая подготовка	Разыгрывание
32.	Декабрь	22	Учебно-тренировочная	1 час	Специальная физическая подготовка	Упражнения
33.	Декабрь	28	Учебно-тренировочная	1 час	Общая физическая подготовка.	Упражнения
34.	Декабрь	29	Учебно-тренировочная	1 час	Контрольное тестирование (проведение контрольной игры)	Промежуточная аттестация
35.	Январь	11	Учебно-тренировочная	1 час	Специальная физическая подготовка	Упражнения
36.	Январь	12	Учебно-тренировочная	1 час	Общая физическая подготовка.	Разыгрывание
37.	Январь	18	Учебно-тренировочная	1 час	Техническая подготовка	Упражнения
38.	Январь	19	Учебно-тренировочная	1 час	Тактическая подготовка	Разыгрывание
39.	Январь	25	Учебно-тренировочная	1 час	Специальная физическая подготовка	Упражнения
40.	Январь	26	Учебно-тренировочная	1 час	Техническая подготовка	Упражнения
41.	Февраль	01	Учебно-тренировочная	1 час	Специальная физическая подготовка	Упражнения

42.	Февраль	02	Учебно-тренировочная	1 час	Общая физическая подготовка.	Упражнения
43.	Февраль	08	Учебно-тренировочная	1 час	Специальная физическая подготовка	Упражнения
44.	Февраль	09	Учебно-тренировочная	1 час	Техническая подготовка	Разыгрывание
45.	Февраль	15	Учебно-тренировочная	1 час	Специальная физическая подготовка	Упражнения
46.	Февраль	16	Учебно-тренировочная	1 час	Тактическая подготовка	Разыгрывание
47.	Февраль	22	Учебно-тренировочная	1 час	Техническая подготовка	Упражнения
48.	Февраль	29	Учебно-тренировочная	1 час	Тактическая подготовка	Разыгрывание
49.	Март	01	Учебно-тренировочная	1 час	Сдача нормативов и участие в участие в различных турнирах	Промежуточная аттестация
50.	Март	07	Учебно-тренировочная	1 час	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
51.	Март	14	Учебно-тренировочная	1 час	Общая физическая подготовка.	Разыгрывание
52.	Март	15	Учебно-тренировочная	1 час	Специальная физическая подготовка	Упражнения
53.	Март	21	Учебно-тренировочная	1 час	Техническая подготовка	Разыгрывание
54.	Март	22	Учебно-тренировочная	1 час	Специальная физическая подготовка.	Упражнения
55.	Март	28	Учебно-тренировочная	1 час	Общая физическая подготовка.	Разыгрывание
56.	Март	29	Учебно-тренировочная	1 час	Техническая подготовка	Упражнения
57.	Апрель	04	Учебно-тренировочная	1 час	Общая физическая подготовка.	Разыгрывание
58.	Апрель	05	Учебно-тренировоч	1 час	Техническая подготовка	Упражнения

			ная			
59.	Апрель	11	Учебно-тренировочная	1 час	Общая физическая подготовка.	Разыгрывание
60.	Апрель	12	Учебно-тренировочная	1 час	Техническая подготовка	Упражнения
61.	Апрель	18	Учебно-тренировочная	1 час	Тактическая подготовка	Разыгрывание
62.	Апрель	19	Учебно-тренировочная	1 час	Техническая подготовка	Упражнения
63.	Апрель	25	Учебно-тренировочная	1 час	Тактическая подготовка	Разыгрывание
64.	Апрель	26	Учебно-тренировочная	1 час	Техническая подготовка	Упражнения
65.	Май	02	Учебно-тренировочная	1 час	Тактическая подготовка	Разыгрывание
66.	Май	03	Учебно-тренировочная	1 час	Тактическая подготовка	Разыгрывание
67.	Май	10	Учебно-тренировочная	1 час	Техническая подготовка	Упражнения
68.	Май	16	Учебно-тренировочная	1 час	Общая физическая подготовка.	Разыгрывание
69.	Май	17	Учебно-тренировочная	1 час	Техническая подготовка	Упражнения
70.	Май	23	Учебно-тренировочная	1 час	Сдача нормативов и участие в участие в различных турнирах	зачет
71.	Май	24	Учебно-тренировочная	1 час	Сдача нормативов и участие в участие в различных турнирах	Зачет, игра
72.	Май	30	Учебно-тренировочная	1 час	Итоговое занятие	Итоговая аттестация

