Отдел образования администрации Сампурского района Тамбовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сатинская средняя общеобразовательная школа»

| | |
|---|---|
| Принята на заседании педагогического совета 31.08.2022 г. Протокол № 18 | Утверждаю: И.о директора МБОУ «Сатинская СОШ» _____ М.В.Щербинина Приказ № 585 от 31.08.2022 г. |

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программафизкультурно-спортивной направленности**

# «Баскетбол»

Стартовый уровень Возраст учающихся: 13- 17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Кичин Владимир Павлович
педагог дополнительного образования

Сатинка, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

**Стр.**

Информационная карта…… 3

**Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» .....**3

1.1 Пояснительная записка .....3

1.2 Методические условия реализации программы… .....6

1.3 Цель и задачи программы .....7

1.4. Содержание программы… ..... 8

1.5. Планируемые результаты .....11

**Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы» .....**13

2.1. Условия реализации программы… .....13

2.2. Формы аттестации… .....14

2.3. Оценочные материалы… .....14

2.4. Методические материалы… .....16

2.5. Список используемой литературы ..... 17

**Календарный учебный график** (Приложение 1)..... 18

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

| | |
|---|---|
| Ф.И.О | Кичин Владимр Павлович |
| Вид программы | общеобразовательная |
| Тип программы | модернизированная |
| Образовательная область | физическая культура |
| Направленность деятельности | физкультурно - оздоровительная |
| Способ освоения содержания образования | практический |
| Уровень освоения содержания образования | стартовый |
| Уровень реализации программы | дополнительное образование |
| Форма реализации программы | групповая |
| Продолжительность реализации программы | 3 года |

**Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

**1.1 Пояснительная записка**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовныхспособностей ребенка, его самоопределения

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, техинческой, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах - универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - ого года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры.

В группах 2-ого и 3-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической

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

**Актуальность программы** заключается 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.

**Новизна и оригинальность программы** 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 с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, 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).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интелекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Педагогическая целесообразность программы** Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного 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.

**Отличительные особенности**

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся

мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

**Принципы**, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным
- особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и
- воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и
- теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы);
- учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

**Адресат программы.**

Программа предназначена для детей 13-17 лет.

Условия набора. В кружок принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 10-15 человек.

Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Направленность программы.** Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

**Обьем и сроки освоения программы**

Программа рассчитана на три года обучения.

Форма и режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Количество часов в год – 108

**Форма и режим занятий**

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия.

В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Форма обучения - очная.

## 1.2 Методические условия реализации программы

Реализация типовой программы физкультурно0спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

*Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:*

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

*Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:*

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и
- освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

*Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:*

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

*Методы диагностики личностного развития воспитанников:*

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ
- полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

**1.3 Цель и задачи программы**

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание

спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.
Задачи:
Обучающие:
- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
Развивающие:
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.
Воспитывающие:
- 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.

## 1.4. Содержание программы

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на аудиторные (теоретические и практические виды занятий)

**Учебный план**
**1 год обучения**

| № п/п | Название раздела, темы | Колличество часов | | | Формы, аттестации контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Прак-тика | |
| 1.1. | Правила игры в баскетбол, техника безопасности | 6 | 3 | 3 | Зачет |
| 1.2. | Техническая подготовка | 30 | 0 | 30 | Зачет |
| 1.3. | Тактическая подготовка | 20 | 0 | 20 | Камандный |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | зачет |
| 1.4. | Физическая подготовка | 40 | 0 | 40 | Тестирование |
| 1.5. | Сдача контрольных нормативов | 6 | 0 | 6 | Тестирование |
| 1.6. | Участие в соревнованиях | 6 | 0 | 6 | Соревнования |
| | **Итого** | **108** | **3** | **105** | |

**2 год обучения**

| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Колличество часов** | | | **Формы, аттестации контроля** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1.1. | Правила техники безопасности при проведении секционных занятий. Методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий двигательных качеств | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 1.2. | Техническая подготовка | 50 | 0 | 50 | Зачет |
| 1.3. | Тактическая подготовка | 25 | 0 | 25 | Камандный зачет |
| 1.4. | Физическая подготовка | 17 | 0 | 17 | Тестирование |
| 1.5. | Сдача контрольных нормативов | 6 | 0 | 6 | Тестирование |
| 1.6. | Участие в соревнованиях | 6 | 0 | 6 | Соревнования |
| | **Итого** | **108** | **2** | **106** | |

**3 год обучения**

| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Колличество часов** | | | **Формы, аттестации контроля** |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **Теория** | **Практика** | |
| 1.1. | Правила техники безопасности во время секционных занятий Правила личной гигиены Правила оказания первой медицинской помощи при травмах | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 1.2. | Техническая подготовка | 40 | 0 | 40 | Зачет |
| 1.3. | Тактическая подготовка | 35 | 0 | 35 | Камандный |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | зачет |
| 1.4. | Физическая подготовка | 14 | 0 | 14 | Тестирование |
| 1.5. | Сдача контрольных нормативов | 6 | 0 | 6 | Тестирование |
| 1.6. | Участие в соревнованиях | 9 | 0 | 9 | Соревнования |
| | **Итого** | **108** | **2** | **106** | |

**Содержание учебного плана (первый год обучения)**

**Тема 1.1. Теоретическая подготовка**

***Теория:*** правила техники безопасности при проведении секционных занятий

***Практика:*** правила соревнований по баскетболу.

**Тема 1.2. Техническая подготовка**

***Практика:*** ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.

Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком

Передача мяча двумя руками от груди

Передача мяча одной рукой от плеча

В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест

Ловля мяча после различных видов передач

Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

**Тема 1.3. Тактическая подготовка**

***Практика:*** Игра в защите

Индивидуальные перемещения защитника

Борьба за отскок, отсекание

Личная защита (прессинг)

Зонная защита

Игра в нападении

Открывание. Быстрый отрыв

**Тема 1.4. Физическая подготовка**

***Практика:*** Бег 500, 1000, метров.

Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

**Тема 1.5. Участие в соревнованиях по баскетболу**

**Тема 1.6. Тестирование**

**Второй год обучения**

**Тема 1.1. Теоретическая подготовка**

***Теория:*** Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

***Практика:*** особенности самостоятельных занятий по развитию занятий по развитию двигательных качеств .

**Тема 1.2. Техническая подготовка**
***Практика:*** Стойки и перемещения баскетболиста Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления
Остановка «прыжком»,Передачи мяча Ловля мяча после различных видов передач На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.
Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников
Броски в кольцо
Бросок снизу
**Тема 1.3. Тактическая подготовка**
***Практика:*** Игра в защите
Индивидуальные действия
Прессинг, зонный прессинг
Зонная защита
Уход от заслонов и наведений
Позиционное нападение
Индивидуальные действия. Заслоны и наведения
**Тема 1.4. Физическая подготовка**
***Практика:*** Бег 500, 1000, 1500 метров.
Броски набивного мяча сидя, стоя.
Прыжки на тумбу и соскоки с неё.
**Тема 1.5. Участие в соревнованиях по баскетболу**
**Тема 1.6. Тестирование**

**Третий год обучения**

**Тема 1.1. Теоретическая подготовка**
***Теория:*** Правила техники безопасности во время секционных занятий Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу
Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне
Правила личной гигиены
***Практика:*** правила оказания первой медицинской помощи при травмах
**Тема 1.2. Техническая подготовка**
***Практика:*** Стойки и перемещения. Остановка баскетболиста
Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.
Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.
Ведение мяча
Броски в кольцо. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов
**Тема 1.3. Тактическая подготовка**
***Практика:*** Игра в защите

Индивидуальные действия
Прессинг, зонный прессинг
Зонная защита
Уход от заслонов и наведений
Игра в нападении
Комбинационная игра Индивидуальные действия

**Тема 1.4. Физическая подготовка**

***Практика:*** Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.
Челночный бег.
Упражнения на тренажёрах.

**Тема 1.5. Участие в соревнованиях по баскетболу**

**Тема 1.6. Тестирование**

## 1.5. Планируемые результаты

***Результаты 1 года обучения***

Результат образовательной деятельности.

***Знать:*** правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

***Уметь:*** к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

***Результаты 2 года обучения***

Результат образовательной деятельности.

***Знать:*** правила техники безопасности при проведении секционных занятий.
Методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий двигательных качеств

***Уметь:*** к концу второго года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю

одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - успешно выполнят контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства .

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

***Результаты 3 года обучения***

Результат образовательной деятельности.

***Знать:*** правила техники безопасности во время секционных занятий

Правила личной гигиены .

Правила оказания первой медицинской помощи при травмах

***Уметь:*** к концу третьего года обучения учащиеся - научатся планировать и контролировать спортивную подготовку - улучшат технико-тактическую подготовку - улучшат психологическую подготовку - смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника - смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2) - смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях - освоят систему личной защиты - научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2) - научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3) - успешно выполнят контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

## Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

### 2.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть наобходимое оборудование инвентарь, методическая литература для провндения занятий.

Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетбалиста.
- Правила баскетбола.
- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителями физической культуры имеющих среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

### 2.2. Формы аттестации

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной 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 в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### 2.3. Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают

различные диагностические материалы (карты. тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.) , разработанны критерии оценки.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

*Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:*

устойчивая мотивация к занятиям;

активизация творческого потенциала учащихся;

ктивное участие в различных соревнованиях и конкурсах;

*Предметные результаты:* в процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны

***Результаты 1 года обучения***

***Знать:*** правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

***Уметь:*** к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

***Результаты 2 года обучения***

***Знать:*** правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

Методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий двигательных качеств

***Уметь:*** к концу второго года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - успешно выполнят контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

***Результаты 3 года обучения***

***Знать:*** правила техники безопасности во время секционных занятий

Правила личной гигиены .

Правила оказания первой медицинской помощи при травмах

***Уметь:*** к концу третьего года обучения учащиеся - научатся планировать и контролировать спортивную подготовку - улучшат технико-тактическую подготовку - улучшат психологическую подготовку - смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника - смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2) - смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях - освоят систему личной защиты - научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2) - научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3) - успешно выполнят контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

**Формы контроля:**

методы устного контроля – опрос;

метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся;

методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);

методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль.

В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

**2.4. Методические материалы**

| Разделы | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Форма занятий | Приемы и методы | Форма подведение итогов |
|---|---|---|---|---|
| Теоретическая | Мячи, спортиваная форма | Командная, малыми группами, индивидуальные | Словесный | Зачет |
| Техническая | Мячи, спортиваная форма | Командная, малыми группами, индивидуальные | Практическая самостоятельная работа | Зачет |
| Тактическая | Мячи, спортиваная форма | Командная, малыми группами, индивидуальные | Практическая самостоятельная работа, словестный | Колективный зачет |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Физическая | Мячи, спортиваная форма | Командная, малыми группами, индивидуальные | Практическая самостоятельная работа | Контрольные тесты, соревнования |

## 2.5. Список используемой литературы

**Для учителя:**


1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г


**Для обучающихся:**


1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2014г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2014г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2017г.

Приложение 1

**Календарный учебный график**
**первый год обучения**

| №п/п | число | месяц | Время проведения занятий | Форма занятий | Количество часов | Тема занятий | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | Сентябрь | Понедельник 17.15-18.00. Среда 16.30-18.00 | Групповая | 1 | Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре | Учебный класс | Зачет |
| 2 | 4,9 | | | Групповая | 3 | Правила соревнований по баскетболу. | Учебный класс | Зачет |
| 3 | 11, 16, 18 | | | Индивидуальная | 5 | Ведение мяча | | Зачет |
| 4 | 23, 25, 30, **2.10** | | | Индивидуальная | 6 | Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. | Спорт зал | Зачет |
| 5 | 2,7,9, 14 | Октябрь | | Индивидуальная | 5 | Перемещения баскетболиста | Спорт зал | Зачет |
| 6 | 16, 21, 23 | | | Индивидуальная | 5 | Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. | Спорт зал | Зачет |
| 7 | 21, 23, 28, 30 | | | Индивидуальная | 5 | Остановки баскетболиста прыжком | Спорт зал | Зачет |
| 8 | 30, **6.11** 11, 13, | Ноябрь | | Индивидуальная | 7 | Передача мяча двумя руками от груди | Спорт зал | Зачет |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 18 | | | | | | | |
| 9 | 20, 25, 27, | | | Индивидуальная | 7 | Передача мяча одной рукой от плеча | Спорт зал | Зачет |
| 10 | **2.12** 4, 9, 11 | Декабрь | | Индивидуальная | 7 | В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест | Спорт зал | Зачет |
| 11 | 16, 18, 23,25 | | | Индивидуальная | 7 | Ловля мяча после различных видов передач | Спорт зал | Зачет |
| 12 | 30. **15.01** 20,22 | Январь | | Индивидуальная | 6 | Ловля одной рукой в парах на месте и в движении | Спорт зал | Зачет |
| 13 | 27,29 | | | Командная | 3 | Игра в защите | Спорт зал | Командный зачет |
| 14 | 3,5 | Февраль | | Командная | 3 | Индивидуальные перемещения защитника | Спорт зал | Командный зачет |
| 15 | 10,12 | | | Командная | 3 | Борьба за отскок, отсекание | Спорт зал | Командный зачет |
| 16 | 17,19 | | | Командная | 3 | Личная защита (прессинг) | Спорт зал | Командный зачет |
| 17 | 24,26 | | | Командная | 3 | Зонная защита | Спорт зал | Командный зачет |
| 18 | 2,4 | Март | | Командная | 3 | Игра в нападении | Спорт зал | Командный зачет |
| 19 | 10,12 | | | Командная | 3 | Открывание | Спорт зал | Командный |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | зачет |
| 20 | 17,19 | | | Командная | 3 | Быстрый отрыв | Спорт зал | Камандный зачет |
| 21 | 23,25 | | | Индивидуальная | 3 | Бег 500, 1000, метров. | Спорт зал | Тестирование |
| 22 | 30, **1.04** 6,8, | Апрель | | Индивидуальная | 6 | Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. | Спорт зал | Тестирование |
| 23 | 13,15 | | | Индивидуальная | 3 | Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. | Спорт зал | Тестирование |
| 24 | 20,22,27,29 | | | Командная | 5 | Участие в соревнованиях по баскетболу | Спорт зал | Соревнования |
| 25 | 4,6 | Май | | Индивидуальная | 3 | Тестирование | Спорт зал | Итоговый контроль за год обучения |
| **Итого** | | | | | **108** | | | |

**второй год обучения**

| №п/п | число | месяц | Время проведения занятий | Форма занитий | Коллиечество часов | Тема занятий | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | гуппавая | 1 | Правила техники безопасности при проведении секционных занятий. | Спорт зал | зачет |
| 2 | | | | гуппавая | 3 | Методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий по развитию двигательных качеств | Спорт зал | Зачет |
| 3 | | | | Индивидуа | 4 | Стойки и перемещения | Спорт зал | Зачет |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | льная | | баскетболиста | | |
| 4 | | | | Индивидуальная | 5 | Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления | Спорт зал | Зачет |
| 5 | | | | Индивидуальная | 4 | Остановка «прыжком», | Спорт зал | Зачет |
| 6 | | | | Индивидуальная | 7 | Передачи мяча | Спорт зал | Зачет |
| 7 | | | | Индивидуальная | 7 | Ловля мяча после различных видов передач На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках. | Спорт зал | Зачет |
| 8 | | | | Индивидуальная | 11 | Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. | Спорт зал | Зачет |
| 9 | | | | Индивидуальная | 7 | Броски в кольцо | Спорт зал | Зачет |
| 10 | | | | Индивидуальная | 3 | Бросок снизу | Спорт зал | Зачет |
| 11 | | | | Командная | 5 | Игра в защите | Спорт зал | Командный зачет |
| 12 | | | | Командная | 5 | Индивидуальные действия | Спорт зал | Командный зачет |
| 13 | | | | Командная | 4 | Прессинг, зонный прессинг | Спорт зал | Командный зачет |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14 | | | | Командная | 4 | Зонная защита | Спортзал | Командный зачет |
| 15 | | | | Командная | 5 | Уход от заслонов и наведений | Спортзал | Командный зачет |
| 16 | | | | Командная | 5 | Позиционное нападение | Спортзал | Командный зачет |
| 17 | | | | Командная | 2 | Индивидуальные действия | Спортзал | Командный зачет |
| 18 | | | | Командная | 5 | Заслоны и наведения | Спортзал | Командный зачет |
| 19 | | | | Индивидуальная | 3 | Бег 500, 1000, 1500 метров. | Спортзал | Тесты |
| 20 | | | | Индивидуальная | 3 | Броски набивного мяча сидя, стоя. | Спортзал | Тесты |
| 21 | | | | Индивидуальная | 3 | Прыжки на тумбу и соскоки с неё. | Спортзал | Тесты |
| 22 | | | | Индивидуальная | 7 | Участие в соревнованиях по баскетболу | | |
| 23 | | | | Индивидуальная | 3 | Тестирование | | Тесты |
| **Итого** | | | | | **108** | | | |

**третий год обучения**

| №п/п | число | месяц | Время проведения занятий | Форма занитий | Коллиечество часов | Тема занятий | Место проведения | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | Индивидальная | 1 | Правила техники безопасности во время секционных занятий Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу | Спортзал | Зачет |
| 2 | | | | Индивидальная | 3 | Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне Правила личной гигиены Правила оказания первой медицинской помощи при травмах | Спортзал | Зачет |
| 3 | | | | Индивидальная | 6 | Стойки и перемещения | Спортзал | Зачет |
| 4 | | | | Индивидальная | 5 | Остановка баскетболиста | Спортзал | Зачет |
| 5 | | | | Индивидальная | 7 | Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований | Спортзал | Зачет |
| 6 | | | | Индивидальная | 7 | Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. | Спортзал | Зачет |
| 7 | | | | Индивидальная | 9 | Ведение мяча | Спортзал | Зачет |
| 8 | | | | Индивидальная | 8 | Броски в кольцо | Спортзал | Зачет |
| 9 | | | | Индивидальная | 8 | Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов | Спортзал | Зачет |
| 10 | | | | Команд | 4 | Игра в защите | Спор | Коман |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ная | | | тзал | дный зачет |
| 11 | | | | Командная | 3 | Индивидуальные действия | Спортзал | Командный зачет |
| 12 | | | | Командная | 3 | Прессинг, зонный прессинг | Спортзал | Командный зачет |
| 13 | | | | Командная | 3 | Зонная защита | Спортзал | Командный зачет |
| 14 | | | | Командная | 3 | Уход от заслонов и наведений | Спортзал | Командный зачет |
| 15 | | | | Командная | 3 | Игра в нападении | Спортзал | Командный зачет |
| 16 | | | | Командная | 3 | Комбинационная игра | Спортзал | Командный зачет |
| 17 | | | | Индивидуальная | 4 | Индивидуальные действия | Спортзал | Командный зачет |
| 18 | | | | Индивидуальная | 5 | Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров. | Спортзал | Тесты |
| 19 | | | | Индивидуальная | 4 | Челночный бег. | Спортзал | Тесты |
| 20 | | | | Индивидуальная | 5 | Упражнения на тренажёрах. | Спортзал | Тесты |
| 21 | | | | Индивидуальная | 8 | Участие в соревнованиях по баскетболу | Спортзал | |
| 22 | | | | Индивидуальная | 3 | Тестирование | Спортзал | Тесты |
| **Итого** | | | | | **108** | | | |