

Департамент социальной политики
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа №75»

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета
Протокол №5
от 17.05.2022г

Утверждаю
Директор МБОУ г. Кургана «СОШ №75»
Е.П. Кузнецова
Приказ №47/2 от 20.05.2022 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
Возраст обучающихся: 12-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Самойлов Дмитрий Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Паспорт программы

Ф.И.О. автора/авторов, составителя(ей)	Самойлов Дмитрий Сергеевич
Наименование учреждения	МБОУ г. Кургана «СОШ №75»
Наименование программы	Баскетбол
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	спорт
Вид программы	Модифицированная
Возраст обучающихся	12-17 лет
Срок обучения	2 года
Объём обучения по годам обучения	108,108, час.
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	Создание условий для удовлетворения потребности ребёнка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.
С какого года реализуется программа	2021г

Оглавление:

1.Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Учебный план.
- 1.4 Содержание программы
- 1.5 Планируемые результаты
- 1.6 Тематический план

2.Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы (материально-техническое обеспечение программы, информационное обеспечение, кадровое обеспечение)
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы
- 2.7 Приложения

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят Государственной Думой 21 декабря 2012 года) в действующей редакции;
- Федерального закона от 31 июля 2020г, №304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г, №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.12.2020г N 39 "О внесении изменения в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014г, №1726-р);
- Федеральным проектом «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» (утверждён протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 года №10);
- Региональным проектом «Успех каждого ребёнка» (утверждён протоколом проектного комитета Курганской области от 13.12.2018г, №15);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ (включая разноуровневые программы) Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242;
- Методическими рекомендациями по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности (Письмо министерства образования и науки РФ от 18.08.2017г., №09-1672);
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Положением о дополнительном образовании обучающихся МБОУ «СОШ № 75», принятым на заседании педагогического совета Протокол №5 от 25.03.2019г, утверждённым приказом директора МБОУ «СОШ №75» № 206 от 25.03.2019 года;
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплины (модуля), утвержденного приказом директора МБОУ г. Кургана «СОШ №75» №27а от 28.05.2021 г.
- Авторская программа. Программа «Баскетбол», Самелик Н.В.

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает обучающихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. И, что ещё очень важно, что мяч является постоянным источником положительных эмоций и может стать надежным другом человека на всю жизнь. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их

проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Разработанная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Новизна и оригинальность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) 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.

Актуальность программы заключается в приобщении ребенка к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность применения данной программы по баскетболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга.

Своеобразие дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Баскетбол» заключается в том, что она создана на основе игры в баскетбол. Технические приёмы, тактические действия и сама игра таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе на всех этапах стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в группах спортивной подготовки и по каким - либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по спортивно – оздоровительной программе «Баскетбол» на этапе, соответствующему его уровню подготовки и возрасту.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» разработана на основе программы Самелик Н.В., «Баскетбол». Программа рассчитана на 2 года обучения, общее количество составляет 216 часов на весь период обучения.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Баскетбол» разработана для освоения детей и подростков 12-17 лет, занятия проводятся 2 раза в неделю (первое занятие -1 час, второе занятие -2 часа), таким образом 3 часа в неделю 108 часов в год.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» реализуется в группах разного возраста в спортивной секции «Баскетбол». К занятиям спортивной секции «Баскетбол» допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Форма обучения по программе: фронтальные, коллективные, групповые, индивидуальные. Особенности организации образовательного процесса (очная форма обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, программа реализуется в группах обучающихся от 12 до 15 человек. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа спортивной секции «Баскетбол» предусматривает возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ) и для одарённых обучающихся (по необходимости), так же в случае обучения детей-инвалидов будет спроектирован ИОМ, созданы специальные условия.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» направлена на:

- укрепление здоровья детей и подростков;
- вовлечение детей и подростков в занятия физической культурой и спортом;
- формирование здорового образа жизни.

Цель программы:

Создание условий для удовлетворения потребности ребёнка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

Задачи программы:

1. Познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта Баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
2. Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры.
3. Укреплять опорно-двигательный аппарат детей.
4. Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм.
5. Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребёнка.
6. Расширение спортивного кругозора детей.
7. Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.
8. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
9. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Учебный план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Баскетбол».**

№ п/п	Название раздела программы	1 год обучения			2 год обучения		
		Количество часов			Количество часов		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика
1	Теоретическая подготовка.	3	3	-	3	3	-
2	Техническая подготовка.	18	1	17	39	1	38
3	Тактическая подготовка.	54	1	53	33	1	32
4	Общая физическая подготовка	19	1	18	18	1	17
5	Специальная физическая подготовка.	12	2	10	13	1	12
6	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация	2	-	2	2	-	2
	Итого:	108	8	100	108	7	101

Содержание
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Баскетбол».

(Первый год обучения)

1. Теоретическая подготовка - 3 ч.

Теоретические занятия:-3ч

История возникновения баскетбола. Личная и общественная гигиена.

Инструктаж по ТБ. Правила игры и методика судейства.

2. Техническая подготовка – 18 ч.

Теоретические занятия:-1ч

Техническая подготовка баскетболиста.

Практические занятия:-17ч

Упражнения без мяча.

Ловля и передача мяча.

Ведение мяча.

Отработка техники ведения мяча.

Броски мяча.

Отработка техники броска мяча.

3. Тактическая подготовка – 54 ч.

Теоретические занятия:-1ч

Тактическая подготовка баскетболиста.

Практические занятия:-53ч

Правила соревнований по мини – баскетболу.

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

Отработка техники защитных действий при опеке игрока без мяча.

Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Отработка техники защитных действий при опеке игрока с мячом.

Перехват мяча.

Отработка техники перехвата мяча.

Борьба за мяч после отскока от щита.

Отработка техники борьбы за мяч после отскока от щита.

Быстрый прорыв. Текущий контроль, сдача контрольных нормативов.

Отработка техники быстрого прорыва.

Командные действия в защите.

Отработка техники командных действий в защите.

Командные действия в нападении.

Отработка техники командных действий в нападении.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

4. Общая физическая подготовка – 19 ч.

Теоретические занятия:1ч

Правила выполнения физических упражнений и их влияние на организм.

Практические занятия:18ч

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Подвижные игры.

Эстафеты. Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

5. Специальная физическая подготовка – 12 ч.

Теоретические занятия: 2ч

Специальная физическая подготовка и развитие физических способностей.

Практические занятия: 10ч

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

6. Итоговое занятие – 2 ч.

Контрольное тестирование уровня ОФП.

Содержание дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Баскетбол».

(Второй год обучения)

1. Теоретическая подготовка – 3 ч.

Теоретические занятия: 3ч

Личная и общественная гигиена. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Инструктаж по ТБ. Правила игры и методика судейства.

2. Техническая подготовка – 39ч.

Теоретические занятия: -1ч

Техническая подготовка баскетболиста.

Практические занятия: -38ч

Ловля мяча одной рукой в прыжке.

Отработка техники ловли мяча одной рукой в прыжке.

Передача мяча одной рукой.

Отработка техники передачи мяча одной рукой.

Передача мяча одной рукой на одном уровне.

Отработка техники передачи мяча одной рукой на одном уровне.

Обведение соперника с изменением направления.

Отработка техники обведения соперника с изменением направления.

Выполнение бросков в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Отработка техники бросков в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Совершенствование техники бросков в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

3. Тактическая подготовка – 33 ч.

Теоретические занятия: - 1ч

Тактическая подготовка баскетболиста.

Практические занятия: -32ч

Правила соревнований по мини – баскетболу.

В нападающих действиях выполнить “наведение”.

Отработка техники “наведение”. Текущий контроль, сдача контрольных нормативов

В командных нападающих действиях выполнить “скрестный выход”.

Отработка в действиях командных нападающих техники “скрестный выход”.

В защитных командных действиях использовать “групповой отбор”.

Отработка техники “групповой отбор”.

В защитных действиях выполнить “проскальзывание”.

Отработка техники “проскальзывание”.

В защитных командных действиях противодействовать “скрестному выходу”.

Отработка противодействия в защитных командных действиях техники “скрестный выход”.

4. Общая физическая подготовка – 18ч.

Теоретические занятия:-1ч

Правила выполнения физических упражнений и их влияние на организм.

Практические занятия:-17ч

Общеразвивающие упражнения.

Подвижные игры.

Эстафеты. Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

5. Специальная физическая подготовка – 13 ч.

Теоретические занятия:-1ч

Специальная физическая подготовка и развитие физических способностей.

Практические занятия:-12ч

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

6. Итоговое занятие - 2 ч.

Контрольное тестирование уровня ОФП.

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Баскетбол».

Личностные результаты:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за – свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре – других народов;

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и – развивающемся мире;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том – числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной – отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных – социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие – мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения темы).

Коммуникативные УУД:

-адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

задавать вопросы;

– контролировать действия партнёра.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действий.

Предметные результаты:

После окончания 1 года обучения обучающийся должен:

Знать:

Значение утренней гимнастики и правила ее проведения.

Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.

Правило соревнований по мини – баскетболу.

Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.

Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

Уметь:

Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.

Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.

Ловить мяч двумя руками на месте.

Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком.

Передавать мяч одной рукой с места.

Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.

Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.

Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.

Освобождаться для получения мяча.

Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.

Противодействовать получению мяча.

Противодействовать розыгрышу мяча.

Противодействовать атаке корзины.

После окончания 2 года обучения обучающийся должен:

Знать:

Как необходимо настраиваться на игру.

Как избежать переутомления.

Какие существуют восстановительные мероприятия.

Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Уметь:

Ловить мяч одной рукой одной в прыжке.

Ловить мяч одной рукой в прыжке.

Передавать мяч одной рукой.

Передавать мяч одной рукой на одном уровне.
Обводить соперника с изменением направления.
Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
В нападающих действиях выполнить “наведение”.
В командных нападающих действиях выполнить “скрестный выход”.
В защитных командных действиях использовать “групповой отбор”.
В защитных действиях выполнить “проскальзывание”.
В защитных командных действиях противодействовать “скрестному выходу”.
Заполнять протокол игры.
Оказать первую помощь при легких травмах.

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 36 недель.

I полугодие: с 01.09.2022г., по 30.12.2022г, 17 учебных недель.

Каникулы с 31.12.2022г по 08.01.2023г.

2 полугодие: с 09.01.2022г по 31.05.2023г, 19 учебных недель.

Текущая аттестация проводится на последнем занятии I полугодия.

Промежуточная аттестация проводится на последнем занятии II полугодия.

**Тематический план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Баскетбол».**

(Первый год обучения)

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка.		1	История возникновения баскетбола. Личная и общественная гигиена.	лекция	Фронтальный контроль
2			2	Инструктаж по ТБ. Правила игры и методика судейства	лекция	Фронтальный контроль
3	Техническая подготовка.		1	Техническая подготовка баскетболиста	лекция	Фронтальный контроль
4			2	Упражнения без мяча	практическое	Текущий контроль
5			1	Ловля и передача мяча	практическое	Текущий контроль
6			2	Ловля и передача мяча	практическое	Текущий контроль
7			1	Ведение мяча.	практическое	Текущий контроль
8			2	Ведение мяча.	практическое	Текущий контроль
9			1	Отработка техники ведения мяча.	практическое	Оперативный контроль
10			2	Отработка техники ведения мяча.	практическое	Оперативный контроль
11			1	Броски мяча	практическое	Текущий контроль
12			2	Броски мяча	практическое	Текущий контроль
13			1	Отработка техники броска мяча.	практическое	Оперативный контроль
14			2	Отработка техники броска мяча.	практическое	Оперативный контроль
15	Тактическая подготовка.		1	Тактическая подготовка баскетболиста.	лекция	Фронтальный контроль
16			2	Правила соревнований по мини – баскетболу.	практическое	Текущий контроль
17			1	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	практическое	Текущий контроль
18			2	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	практическое	Текущий контроль

19			1	Отработка техники защитных действий при опеке игрока без мяча.	практическое	Оперативный контроль
20			2	Отработка техники защитных действий при опеке игрока без мяча.	практическое	Оперативный контроль
21			1	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	практическое	Текущий контроль
22			2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	практическое	Текущий контроль
23			1	Отработка техники защитных действий при опеке игрока с мячом.	практическое	Оперативный контроль
24			2	Отработка техники защитных действий при опеке игрока с мячом.	практическое	Оперативный контроль
25			1	Перехват мяча.	практическое	Текущий контроль
26			2	Перехват мяча.	практическое	Текущий контроль
27			1	Отработка техники перехвата мяча.	практическое	Оперативный контроль
28			2	Отработка техники перехвата мяча.	практическое	Оперативный контроль
29			1	Борьба за мяч после отскока от щита.	практическое	Текущий контроль
30			2	Борьба за мяч после отскока от щита.	практическое	Текущий контроль
31			1	Отработка техники борьбы за мяч после отскока от щита.	практическое	Оперативный контроль
32			2	Отработка техники борьбы за мяч после отскока от щита.	практическое	Оперативный контроль
33			1	Быстрый прорыв.	практическое	Текущий контроль
34			2	Быстрый прорыв. Текущий контроль, сдача контрольных нормативов	практическое	Текущий контроль
35			1	Отработка техники быстрого прорыва.	практическое	Оперативный контроль
36			2	Отработка техники быстрого прорыва.	практическое	Оперативный контроль
37			1	Командные действия в защите.	практическое	Текущий контроль
38			2	Командные действия в защите.	практическое	Текущий контроль

39			1	Отработка техники командных действий в защите.	практическое	Оперативный контроль
40			2	Отработка техники командных действий в защите.	практическое	Оперативный контроль
41			1	Командные действия в нападении.	практическое	Текущий контроль
42			2	Командные действия в нападении.	практическое	Текущий контроль
43			1	Отработка техники командных действий в нападении.	практическое	Оперативный контроль
44			2	Отработка техники командных действий в нападении.	практическое	Оперативный контроль
45			1	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	практическое	Оперативный контроль
46			2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	практическое	Оперативный контроль
47			1	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	практическое	Оперативный контроль
48			2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	практическое	Оперативный контроль
49			1	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	практическое	Оперативный контроль
50			2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	практическое	Оперативный контроль
51	Общая физическая подготовка.		1	Правила выполнения физических упражнений и их влияние на организм.	лекция	Фронтальный контроль
52			2	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими	практическое	Текущий контроль

				палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).		
53			1	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).	практическое	Текущий контроль
54			2	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).	практическое	Текущий контроль
55			1	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка,	практическое	Текущий контроль

				скамейка, канат).		
56			2	Подвижные игры.	практическое	Текущий контроль
57			1	Подвижные игры.	практическое	Текущий контроль
58			2	Подвижные игры.	практическое	Текущий контроль
59			1	Эстафеты. Полосы препятствий.	практическое	Текущий контроль
60			2	Эстафеты. Полосы препятствий.	практическое	Текущий контроль
61			1	Эстафеты. Полосы препятствий.	практическое	Текущий контроль
62			2	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	практическое	Текущий контроль
63			1	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	практическое	Текущий контроль
64	Специальная физическая подготовка.		2	Специальная физическая подготовка и развитие физических способностей.	лекция	Фронтальный контроль
65			1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	практическое	Текущий контроль
66			2	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	практическое	Текущий контроль
67			1	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	практическое	Текущий контроль
68			2	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	практическое	Текущий контроль
69			1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	практическое	Текущий контроль
70			2	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	практическое	Текущий контроль
71			1	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	практическое	Текущий контроль
72	Итоговое занятие. Промежуточная		2	Контрольное тестирование уровня ОФП	практическое	Итоговый контроль

аттестация.					
-------------	--	--	--	--	--

**Тематический план
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Баскетбол».**

(Второй год обучения)

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля/ промежуточной аттестации
1	Теоретическая подготовка.		1	Личная и общественная гигиена. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	лекция	Фронтальный контроль
2			2	Инструктаж по ТБ. Правила игры и методика судейства	лекция	Фронтальный контроль
3	Техническая подготовка.		1	Техническая подготовка баскетболиста.	лекция	Фронтальный контроль
4			2	Ловля мяча одной рукой в прыжке.	практическое	Текущий контроль
5			1	Ловля мяча одной рукой в прыжке.	практическое	Текущий контроль
6			2	Отработка техники ловли мяча одной рукой в прыжке.	практическое	Оперативный контроль
7			1	Отработка техники ловли мяча одной рукой в прыжке.	практическое	Оперативный контроль
8			2	Передача мяча одной рукой.	практическое	Текущий контроль
9			1	Передача мяча одной рукой.	практическое	Текущий контроль
10			2	Отработка техники передачи мяча одной рукой.	практическое	Оперативный контроль
11			1	Отработка техники передачи мяча одной рукой.	практическое	Оперативный контроль
12			2	Передача мяча одной рукой на	практическое	Текущий контроль

				одном уровне.		
13			1	Передача мяча одной рукой на одном уровне.	практическое	Текущий контроль
14			2	Отработка техники передачи мяча одной рукой на одном уровне.	практическое	Оперативный контроль
15			1	Отработка техники передачи мяча одной рукой на одном уровне.	практическое	Оперативный контроль
16			2	Обведение соперника с изменением направления.	практическое	Текущий контроль
17			1	Обведение соперника с изменением направления.	практическое	Текущий контроль
18			2	Отработка техники обведения соперника с изменением направления.	практическое	Оперативный контроль
19			1	Отработка техники обведения соперника с изменением направления.	практическое	Оперативный контроль
20			2	Выполнение бросков в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	практическое	Текущий контроль
21			1	Выполнение бросков в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	практическое	Текущий контроль
22			2	Отработка техники бросков в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	практическое	Оперативный контроль
23			1	Отработка техники бросков в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	практическое	Оперативный контроль

24			2	Отработка техники бросков в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	практическое	Оперативный контроль
25			1	Совершенствование техники бросков в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	практическое	Оперативный контроль
26			2	Совершенствование техники бросков в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	практическое	Оперативный контроль
27			1	Совершенствование техники бросков в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	практическое	Оперативный контроль
28			2	Совершенствование техники бросков в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	практическое	Оперативный контроль
29	Тактическая подготовка.		1	Тактическая подготовка баскетболиста.	лекция	Фронтальный контроль
30			2	Правила соревнований по мини – баскетболу.	практическое	Текущий контроль
31			1	В нападающих действиях выполнить “наведение”.	практическое	Текущий контроль
32			2	В нападающих действиях выполнить “наведение”.	практическое	Текущий контроль
33			1	Отработка техники “наведение”.	практическое	Оперативный контроль
34			2	Отработка техники “наведение”. Текущий контроль, сдача контрольных	практическое	Оперативный контроль

				нормативов.		
35			1	В командных нападающих действиях выполнить “скрестный выход”.	практическое	Текущий контроль
36			2	В командных нападающих действиях выполнить “скрестный выход”.	практическое	Текущий контроль
37			1	Отработка в действиях командных нападающих техники “скрестный выход”.	практическое	Оперативный контроль
38			2	Отработка в действиях командных нападающих техники “скрестный выход”.	практическое	Оперативный контроль
39			1	В защитных командных действиях использовать “групповой отбор”.	практическое	Текущий контроль
40			2	В защитных командных действиях использовать “групповой отбор”.	практическое	Текущий контроль
41			1	Отработка техники “групповой отбор”.	практическое	Оперативный контроль
42			2	Отработка техники “групповой отбор”.	практическое	Оперативный контроль
43			1	В защитных действиях выполнить “проскальзывание”.	практическое	Текущий контроль
44			2	В защитных действиях выполнить “проскальзывание”.	практическое	Текущий контроль
45			1	Отработка техники “проскальзывание”.	практическое	Оперативный контроль
46			2	Отработка техники “проскальзывание”.	практическое	Оперативный контроль
47			1	В защитных командных действиях	практическое	Текущий контроль

				противодействовать “скрестному выходу”.		
48			2	В защитных командных действиях противодействовать “скрестному выходу”.	практическое	Текущий контроль
49			1	Отработка противодействия в защитных командных действиях техники “скрестный выход”	практическое	Оперативный контроль
50			2	В защитных командных действиях противодействовать “скрестному выходу”.	практическое	Текущий контроль
51	Общая физическая подготовка.		1	Правила выполнения физических упражнений и их влияние на организм.	лекция	Фронтальный контроль
52			2	Общеразвивающие упражнения.	практическое	Текущий контроль
53			1	Общеразвивающие упражнения.	практическое	Текущий контроль
54			2	Подвижные игры.	практическое	Текущий контроль
55			1	Подвижные игры.	практическое	Текущий контроль
56			2	Подвижные игры.	практическое	Текущий контроль
57			1	Эстафеты. Полосы препятствий.	практическое	Текущий контроль
58			2	Эстафеты. Полосы препятствий.	практическое	Текущий контроль
59			1	Эстафеты. Полосы препятствий.	практическое	Текущий контроль
60			2	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	практическое	Текущий контроль
61			1	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	практическое	Текущий контроль

62			2	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	практическое	Текущий контроль
63	Специальная физическая подготовка.		1	Специальная физическая подготовка и развитие физических способностей.	лекция	Фронтальный контроль
64			2	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	практическое	Текущий контроль
65			1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	практическое	Текущий контроль
66			2	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	практическое	Текущий контроль
67			1	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	практическое	Текущий контроль
68			2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	практическое	Текущий контроль
69			1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	практическое	Текущий контроль
70			2	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	практическое	Текущий контроль
71			1	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	практическое	Текущий контроль
72	Итоговое занятие. Промежуточная аттестация.		2	Контрольное тестирование уровня ОФП.	практическое	Итоговый контроль

Условия реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Баскетбол».

Работа по реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Баскетбол» начинается в начале учебного года. В августе-сентябре начинается формирование групп обучающихся, в течение месяца начинает функционировать спортивная секция, обучающиеся знакомятся с инструкцией поведения на занятиях и техникой безопасности. Обучающиеся в процессе обучения в спортивной секции «Баскетбол» закрепляют теоретические и практические навыки, полученные в течение учебного года.

Оценка успешности реализации возможностей, умений и навыков обучающихся происходит регулярно после завершения практической деятельности (индивидуальной, групповой). Уровень освоения дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы отслеживается контрольными нормативами, участием в соревнованиях различного уровня.

Основными формами реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Баскетбол» являются:

- групповые практические занятия;
- фронтальные практические занятия;
- индивидуальные занятия с отдельными обучающимися;
- участие в соревнованиях.

Основные формы и методы тренировочных воздействий по дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Баскетбол»:

Практические:

Метод упражнений (разучивание по частям, разучивание в целом), игровой, соревновательный.

Словесные:

объяснение, беседа, разбор, задание, указание, команда, подсчет.

Наглядные:

показ, демонстрация, звуковая сигнализация.

Методы контроля и самоконтроля

Способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» строится на следующих принципах обучения:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Материально-техническое обеспечение программы

- помещение спортзала (баскетбольная площадка).
- баскетбольные мячи.
- баскетбольный щит.
- набивные мячи.
- скакалки.
- стойки.

Информационное обеспечение

Для изучения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Баскетбол» используются:

- учебная литература;
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра.

Кадровое обеспечение

Требования к образованию и обучению

Высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" или

Высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки "Образование и педагогические науки"

Требования к опыту практической работы

Для старшего педагога дополнительного образования - не менее двух лет в должности педагога дополнительного образования, иной должности педагогического работника

Для старшего тренера-преподавателя - не менее двух лет в должности тренера-преподавателя или педагога дополнительного образования соответствующей направленности

Особые условия допуска к работе

Отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации

Другие характеристики

При привлечении к работе с несовершеннолетними в качестве руководителей экскурсий с обучающимися - прохождение инструктажа по обеспечению безопасности жизнедеятельности.

При привлечении к работе с несовершеннолетними в качестве руководителей туристских походов, экспедиций, путешествий с обучающимися - прохождение обучения по дополнительным общеобразовательным программам.

Формы аттестации

Контрольные нормативы проводятся в течение всего учебно-тренировочного цикла 2 раза в год. Контрольные нормативы проводятся в декабре, на последнем занятии I полугодия и в мае, на последнем занятии II полугодия. Контрольные нормативы ОФП (Приложение 1)

Оценочные материалы

- протоколы контрольных нормативов.
- портфолио обучающихся.

Методические материалы:

- 1.Разработка тем программы.
- 2.Описание отдельных занятий.
3. Дидактические материалы - картотека упражнений по баскетболу
- 4.Видеоматериалы по темам.
- 5.Методический материал по темам занятий.
- 6.Наглядные пособия.
- 7.Методическая литература для учителя.
- 8.Персональный компьютер, оснащенный звуковыми колонками, сеть Интернет.

Список литературы:

Список литературы для педагогов:

1. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Саратов, 2019.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2019год.
- 3.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2019.
4. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2018.
- 5.Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения М.: Издательский центр «Академия», 2019.- 336 с.
6. Самелик Н.В., «Баскетбол» М.: Просвещение, 2019.
- 7.Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2019.

Список литературы для обучающихся:

1. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера — Иркутск, 2020.
2. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков М.: АСТ, 2019. - 230 с.
3. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист М.: 2018.

Список литературы для родителей (законных представителей):

- 1.Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2019 год.
- 2.Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 17 лет. – М.: Новая школа, 2018. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
- 3.Фрейзер У., Сэчер А. Баскетбол; пер. с англ. Ц. фасмана Р.А. [Текст] / Фрейзер У., Сэчер А. - М.: АСТ-Астрель, 2019. - 383 с.

Контрольные нормативы ОФП.

№	Тесты, нормативы.	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м), отрезок 15 м туда и обратно (сек.).	8,5	9,0	9,3
2	Челночный бег 3х 10 м с ведением мяча (сек.).	8,1	8,5	8,8
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	4	3
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	7	6	4
5	Броски мяча в кольцо со средней дистанции (10 попыток).	5	4	3
6	Бег на 30м (сек).	5,0	5,5	5,7
7	Прыжок в длину с места (см).	185	158	141