Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа им. А.И.Кузнецова с.Курумоч
муниципального района Волжский Самарской области

Принята на заседании
методического совета от «20»июня 2023г.
Протокол №6 от20.06.2023г.

Утверждено
Приказ № 154-од
Директор ГБОУ СОШ с.Курумоч
ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00CF6D6D3B08-6DF33922CB7B3BA7DF7C5E
Владелец: Тиханова Екатерина Александровна
Действителен: с 18.07.2022 до 11.10.2023
_____Е.А.Тиханова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (базовый уровень) (физкультурно-спортивная направленность)

Возраст: 10-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Шубин Иван Аркадьевич,
учитель физической культуры

с.Курумоч
2023 г.

1 .Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования (*Пр. к письму МО № 06-1844 от 11.12.2006 г*), также на основе «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.2003 №28-02-484/16), СанПин 2.4.4 1251-03 (29.12.2012г. «273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»).) Программа решает задачи, определенные следующей нормативно-правовой базой:

- Всеобщая декларация прав человека.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».

- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).

- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных

правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

- Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

- Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ОО.

1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета

Баскетбол - популярная игра во многих странах мира. Игра в баскетбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, вырывания, перехваты и другие действия. В связи с этим баскетболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

1.2. Направленность образовательной программы

Направленность дополнительной образовательной программы баскетбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам).

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно

отражалось на нравственном развитии. Тренеры-преподаватели поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 10-12 лет и реализуются в течение учебного года.

Педагогическая целесообразность.

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах, бросках мяча укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мыши. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:

-от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

Наполняемость группы не более 15 человек. Методы обучения - игровой, соревновательный.

1.4. Цель образовательной программы

Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

1.5. Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы секции - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения

программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года).

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.6. Отличительные особенности данной программы

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься баскетболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных баскетболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных баскетболистов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по баскетболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

1.7. Условия приема в программу

В программу принимаются дети в возрасте 10-12 лет, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

1.8. Сроки реализации программы

Программа курса баскетбол рассчитана на 28 учебных недель, по 2 часа в неделю. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 10-12 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры.

Условия приема детей: в секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

1.9. Режим занятий

Программа по баскетболу реализуется на базе ГБОУ СОШ с.Курумоч. Занятия проводятся в спортивном зале два раза в неделю с перерывом - 20 минут. Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 28 недель занятий непосредственно в условиях школы. Формы организации занятий

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные, областные);
- подвижные игры;
- эстафеты;
- квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по баскетболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники баскетбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

1.10. Ожидаемые результаты и способы определения их

результативности Учащиеся должны **знать:**

- основы строения и функций организма:
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и
- спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол;
- места занятий и инвентарь.

Уметь:

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбола;

- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

Формы и способы проверки результативности

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно - тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнений содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи учитель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 10-12 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия. Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающих.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1.11. Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

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

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

МОНИТОРИНГ реализации образовательной программы

Вид контроля	Форма и содержание	Дата проведения
1 .Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	Октябрь
2.Текущий контроль	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года
3 .Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4.Контрольно-оценочные и переводные испытания	Контрольные испытания, Соревнования	Декабрь Май

2. Учебно-тематический план

2.1. Задачи обучения

- познакомить с историей возникновения данного вида спорта и его развития, с правилами игры и соревнований;
- научить специальным упражнениям для овладения первоначальными навыками игры;
- знакомство с игровой специализацией по функциям игроков;
- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию детей и подростков;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- развитие двигательной активности, координации движений, выносливости;
- развитие навыков игры в баскетбол, тактических знаний, приёмов владения мячом и игровой ситуацией;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативных требований по видам подготовки.

2.2. Учебно-тематический план

№ п/п	**Наименование раздела**	**Количество часов**			**Формы контроля/ аттестации**
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.	2	2		Анализ, опрос
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	10		10	Контроль выполнения, диалог
3.	Общая физическая подготовка (ОФП). (Подготовительные упражнения).	20	1	19	Контроль выполнения, беседа

4.	Техническая подготовка (ТП). (Стойка игрока. Ведение, передачи, броски, перехваты, вырывание и выбивание, добивание мяча. Защита и заслоны).	8	1	7	Контроль выполнения, собеседование
5.	Специальная физическая подготовка (СФП). (Подвижные игры. Эстафеты).	10		10	Контроль выполнения, тестирования
6.	Тактическая подготовка (ТП). (Тактика приемов игры).	4	1	3	Контроль выполнения, диалог
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания.	2		2	Контроль выполнения, оценочные нормативы
	Итого:	56	5	51	

Оформление тематического планирования (56 часов)

№п/п	Темы занятий	Элементы содержания	к/час	Тип занятия	Дата проведения	
					план	факт
1-2	Общие сведения о баскетболе, правила игры, гигиены. Правила перехода, замены, судейства, расстановки.	Размеры площадки. Основные ошибки. ТБ.	2	Теория, практика		
3-12	Общеразвивающие упражнения (ОРУ) Общая физическая подготовка.	Повторение правил выполнения разминки: ОРУ с предметами, без предметов, на месте, в движении.	10	Теория, практика		

13-32	Общая физическая подготовка (ОФП) (Подготовительные упражнения.)	Упражнения с набивными мячами. Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки. Упражнения на силу, выносливость, с отягощениями. Упражнения на ловкость.	20			
33-44	Техническая подготовка и тактическая подготовка (ТТП). Совершенствование ведения, передач, бросков мяча. Защитные действия.	Стойка игрока. Ведение мяча. Передачи мяча. Броски мяча. Эстафеты. Подвижные игры с элементами баскетбола. Зонная, личная, смешанная тактики защиты от нападения в баскетболе, их приемы (взятие отскока, выбивание мяча из рук соперника, выбивание при ведении мяча, вырывание мяча, накрывание мяча при броске, перехват мяча при ведении).	12	Теория, практика		
45-54	Специальная физическая подготовка (СФП) Соревнования. Нападающий удар, нижний прием. Совершенствование приемов и подач. Развитие координации. Совершенствование игры на задней линии. Развитие силы и скорости. Учебная игра.	Разминка. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача мяча на месте и в движении. Игра по упрощенным правилам. Подвижные игры. Эстафеты.	10	Теория, практика		
55-56	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие.	Сдача нормативов. Итоги года.	2	Теория, практика		

2.3. Содержание программы

Введение (2 часа)

История возникновения и развития баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Правила игры. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена.

Общеразвивающие упражнения (10 часов)

ОРУ на месте без предметов (2 ч)

ОРУ в движении без предметов (2 ч)

ОРУ с набивными мячами (2 ч)

ОРУ с волейбольными мячами (2 ч)

ОРУ в парах (2 ч)

Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория (1 час)

Значение ОФП в подготовке баскетболистов.

Практика (19 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

Эстафеты. Подвижные игры.

«Салки по месяцам». Дети строятся в шеренгу. В 12-15 м от них обозначается линия. Выбирается водящий. Он говорит: «Все, кто родился в январе - вперед!» Ребята, день рождения которых падает на этот месяц, бегут к противоположной линии, а водящий пытается их осалить. Из тех, кто осален, выбирается новый водящий. Он вызывает детей, родившихся в феврале, и т.д. Победителями становятся игроки, не осаленные водящим.

«Азбука». Две команды образуют шеренги на противоположных сторонах площадки, каждая за своей линией. Воспитатель называет одну букву алфавита. Это служит началом игры. Все ребята одновременно, не толкаясь, перебегают на противоположную сторону площадки и выстраивают названную букву (основанием к центру площадки), после чего принимают положение упора присев. Выигрывает команда, быстрее выполнившая задание. Игра повторяется несколько раз, и каждый раз задается другая буква.

«Делай наоборот». Ребята строятся в шеренгу, либо колонну. Учитель показывает упражнение, а дети должны выполнить его в противоположную

сторону. Например, педагог выполняет наклон вперед, а ученики должны выполнить наклон назад и т. д. Побеждает тот, кто ни разу не перепутает направление движения.

«Вызов номеров». Ребята делятся на две равные по числу команды и выстраиваются в колонны по одному перед линией старта. В каждой команде игроки рассчитываются по порядку. На расстоянии 10-12 м против каждой команды ставится поворотная стойка. Учитель произвольно называет различные номера. Игроки, номер которых назвали, добегают до стойки, огибают ее и возвращаются на свое место. Тот, кто сделает это первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Правило 1: Если оба игрока прибежали одновременно, то очко не присуждается никому.

Правило 2: Если игрок не добежал до конечного пункта, то очко засчитывается его сопернику из другой команды.

«Эстафета цветов (зверей, птиц)». Подготовка и инвентарь те же, что в предыдущей игре. Игроки, стоящие в каждой команде первыми, вторыми и т. д., принимают название цветка (зверя, птицы). Учитель называет любой цветок (зверя, птицу). Участники игры, носящие данное название, бегут к стойке, огибают ее и возвращаются обратно. Тот, кто прибежит первым, выигрывает 1 очко для своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

«Пустое место». Играющие становятся в круг на расстоянии полушага друг от друга, руки за спиной. За кругом - водящий. Он бежит за спинами участников игры, дотрагивается до кого-либо, после чего бежит по кругу в другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место. Водящим становится тот, кто не успел занять свободное место. ***«Удочка».*** Дети становятся в круг, а водящий с веревкой в руках - в центр круга. Водящий вращает веревку с мешочком на конце так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами игроков. Ребята внимательно наблюдают за движением мешочка и подпрыгивают в тот момент, когда мешочек оказывается около их ног. Задевший мешочек или веревку ногами становится водящим, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто за установленное время ни разу не зацепил веревку с мешочком.

«Охотники и утки». Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». «Охотники» образуют круг, перед их носками проводится линия. «Утки» располагаются произвольно внутри круга. У одного из «охотников» в руках мяч. По сигналу учителя «охотники», перебрасывая мяч в разных направлениях, стараются осалить («подстрелить») им «уток», которые свободно передвигаются внутри круга. «Утки» увертываются от мяча. «Охотник», «подстреливший утку», меняется с ней ролями, и игра продолжается. Выигрывают те, кто дольше пробыл в роли «уток».

Игру можно проводить и на время: 3 мин. «стреляют» одни «охотники», затем 3 минуты - другие. Отмечается, кто больше «настрелял уток» за это время.

«Дни недели». Один конец шнура, резинки привязывается к дереву, либо стойке на высоте 40 см, другой конец держит учитель. Он называет первый

день недели: понедельник. Дети один за другим с разбега перепрыгивают через шнур. С каждым днем недели высота шнура увеличивается на 5 см. Выигрывают дети, за 7 прыжков меньшее число раз задевшие шнур.

«Кто дальше прыгнет». Дети строятся в две колонны перед прыжковой ямой. Сбоку от ямы делаются отметки, соответствующие 5, 10, 15 очкам. Ребята из первой команды выполняют каждый по одному прыжку и подсчитывают сумму набранных очков. После этого аналогичное задание выполняет вторая команда. Побеждает команда, набравшая большую сумму очков.

«Подвижная цель». Дети строятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Перед их носками проводится окружность. Один из играющих получает мяч. Выбирается водящий, который идет в середину круга. Участники игры, перекидывая мяч, стараются попасть им в водящего, а водящий - увернуться от мяча. Тот, кто попал в водящего мячом, меняется с ним местами. Игра продолжается 5-7 мин., после чего отмечаются наиболее ловкие водящие, сумевшие продержаться в кругу дольше других, и самые меткие игроки.

Правила: 1. Засчитывается попадание в ноги и в любую часть туловища. Попадание в голову не засчитывается. 2. Попадание мяча, отскочившего от земли, не засчитывается. 3. При броске мяча в водящего нельзя заступать за линию круга.

«Вращение обручей». Дети располагаются по кругу, в руках у каждого обруч. По сигналу учителя они начинают вращать обручи. Побеждает тот, чей обруч вращается дольше. Игра повторяется 2-3 раза, после чего определяются победители. Если обручей на всех не хватает, дети выполняют задание по очереди.

«На новое место». Дети строятся в 2-4 колонны перед линией старта. В 15-20 м от нее проводится еще линия. По сигналу учителя первые и вторые номера в каждой колонне, взявшись за руки, бегут за линию. Первые номера остаются на новом месте, а вторые возвращаются, берутся за руки с игроками, стоящими третьими, и опять бегут до линии. Вторые номера остаются, а третьи возвращаются, чтобы объединиться с четвертыми, и т. д. Побеждает команда, все игроки которой раньше окажутся за второй линией.

Игровые задания с элементами спортивных игр:

Баскетбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «10 передач», «Мяч капитану».

Футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

Техническая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Значение технической подготовки в баскетболе.

Практика (7 часов)

Стойки игрока.

Ведение мяча.

Передачи мяча.

Добивание мяча.

Вырывание и выбивание мяча.

Зонная, личная, смешанная тактики защиты от нападения.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Практика (10 часов)

Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

Акробатические упражнения.

Подвижные и спортивные игры.

Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Тактическая подготовка (ТП)

Теория (1 час)

Правила игры в баскетбол.

Значение тактической подготовки в баскетболе.

Практика (5 часов)

Зонная защита.

Личная защита.

Смешанная защиты.

2.4. Ожидаемый результат

По окончании первого года обучения, учащийся должны:

1. Знать общие основы баскетбола;
2. Расширять представление о технических приемах в баскетболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;

4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки баскетболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику ведения мяча;
9. Освоить технику передач мяча;
10. Освоить технику бросков мяча;
11. Освоить технику и тактику игры;
12. Освоить технику ведения, передач, бросков мяча.

Оценка результатов

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

3. Методическое обеспечение ДОП
3.1. Методическое обеспечение

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Методы / приемы	ТСО наглядность	Форма контроля	
					текущий	итоговый
1.	Вводное занятие.	Коллективная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры - знакомства)	Инструкция по технике безопасности	опрос	
2.	История баскетбола в России.	Коллективная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	Видеопроетор	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллективная	Беседа.	Плакаты	Медицинская комиссия	
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллективная Групповая	Рассказ, показ	Плакаты, презентации.	Опрос	
5.	Правила игры и соревнования.	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	Собеседование
6.	Сведения о строении организма	Коллективная	Рассказ	Плакаты, презентации	Опрос	
7.	Оборудование и инвентарь	Коллективная	Беседа	Наглядный материал		Обсуждение
8.	Техника безопасности	Коллективная	Беседа	-	-	-
9.	ОФП	Коллективная	Рассказ, показ	Наглядный материал	Контроль	
10.	СФП	Коллективная	Словесные	Необходимые	Контроль	Обсуждение

		Г рупповая	(объяснения)	спортивные атрибуты		
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Наглядный материал	Контроль	Обсуждение
13.	Интегральная подготовка	Коллективная	Рассказ	-	Контроль	Обсуждение
14.	КПИ	Командная	-	-	Контроль	-

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	**Контрольные упражнения**	**Девочки**			**Мальчики**		
1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,3	7,0	5,8	6,2	6,8
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	150	130	120	160	140	125
4	Бег 30м (6х5) (с)	12,4	12,7	13,0	12,0	12,5	12,7
5	Кросс без учета времени	500 м			1000м		

Формой подведения итогов обучения являются: тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.

Материально - техническое обеспечение образовательного процесса

Общие сведения

1 спортивный зал

Площадь объектов спорта: 151,4 кв. м.

В спортивном зале две раздевалки.

Снаряды в зале закреплены, размещены с учетом требований учебной программы.

Гимнастические стенки - прикреплены сквозными штырями.

Баскетбольные щиты закреплены сквозными штырями.

Скамейки гимнастические размещаются по двум длинным сторонам зала.

Площадь инвентарной комнаты - 10,6 кв. метров.

Зал оснащен противопожарной сигнализацией.

Санитарное состояние - ежедневная влажная уборка и проветривание спортивного зала согласно графику.

Инвентарь в наличии для проведения учебных занятий и внеклассных мероприятий.

1. Мячи баскетбольные.
2. Скакалки.
3. Маты гимнастические.
4. Гимнастические скамейки.
5. Баскетбольные кольца с сетками.
6. Гимнастические стенки.
7. Стойки, конусы.
8. Баскетбольные щиты.
9. Перекладины навесные.
10. Свисток.
11. Секундомер.

Примечание: в зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

5. Литература

5.1. Литература для педагога

1 .Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.

2. Бондарь, А.Н. Учись играть в баскетбол / А.Н. Бондарь. - Минск, 2011 - 167 с.

3. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол, уч. пособие для учителей и методистов/ Сост. Г.А. Колодиницкий В.С., Кузнецов - М.: Просвещение, 2013. (Работаем по новым стандартам).

4. Жбанков, О. В. Развитие прыгучести у юных баскетболистов / О. В. Жбанков // Физкультура и спорт. - 2015. - № 3. - С. 19-21.

5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебно -методическое пособие для студентов ФФК пед. вузов, учителей школ и тренеров по баскетболу / М. Издательский центр « Академия». 2004г.

6. Официальные правила баскетбола. М. Спорт Академ Пресс 2010г.

7. Скворцова, М.Ю. Совершенствование скоростно-силовых качеств баскетболистов / М.Ю. Скворцова // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы Всероссийской научно-практической конференции. - Кемерово: Кузбассвузиздат, 2014. - С. 171-173.

8. Справочник учителя физической культуры С.Б. Киселёва. - Волгоград: Учитель, 2011.

5.2. Литература и интернет - ресурсы для детей и родителей:

1.Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков. Сортэль Н. ООО «Издательство Астрель»2002 г.

2.Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010г.

3.100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст): справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. - М.: Советский спорт. 2006. - 274 с.

4. РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/

5. РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/start/261477/