Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №436
Петродворцового района Санкт-Петербурга

Принята
на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2020 г.

Утверждаю
Директор школы № 436
_____Есипенко М.А.
Приказ №146 от 1 сентября 2020 г.

Подписано цифровой подписью:
Есипенко Марина Александровна

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
« Баскетбол»

Возраст учащихся:12-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Павлов Валерий Викторович,
педагог дополнительного образования

2020 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» проектировалась в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федерального Закона от 29.12. 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г.
- Устава Государственного бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы №436 Петродворцового района Санкт-Петербурга (далее – Образовательное учреждение).
- Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №436 Петродворцового района Санкт-Петербурга

Направленность программы «Баскетбол» - физкультурно-спортивная, уровень освоения общекультурный.

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Отличительные особенности настоящей программы заключаются в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), видами учебного учреждения (городские и сельские школы), регионально-климатическими условиями проживания школьников.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, 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, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Адресат программы – учащиеся 12-17 лет при наличии медицинского допуска.

Объем программы – 324 часа на 3 года обучения.

Цель программы: создание условий для творческого развития и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать систему знаний, умений, навыков игры в баскетбол;
- способствовать овладению техникой и тактикой игры.
- овладение принципами и средствами, формами и методами двигательной деятельности;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья учащегося;

Воспитательные:

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- воспитывать нравственные качества: целеустремлённость, доброжелательность, взаимовыручка;
- приобщить ребёнка к здоровому образу жизни.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми. На протяжении всех лет обучения педагог формирует у занимающихся нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на баскетбольной площадке и вне её. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещённым приёмам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, является выстраивание взаимоотношений с родителями учащихся, с целью обеспечить единство действий педагога и родителей в воспитании учащихся спортивной секции.

Условия реализации программы:

- Возраст детей от 9 до 17 лет.
- Условия набора: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.
- Условия формирования групп: по возрасту и уровню подготовки. Допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий год обучения на основании результатов тестирования.

Формы организации деятельности детей на занятии:
Групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые, коллективные, с использованием дистанционных образовательных технологий.
Формы проведения занятий:

- беседа
- игра
- занятие
- соревнование
- праздник и др.

Методы обучения:
- по способу организации учебно-воспитательного процесса:

- словесные,
- наглядные,
- практические,
- Игровые

- по уровню деятельности детей:

- репродуктивные
- объяснительно-иллюстративные
- игровые
- соревновательные

Срок освоения программы: данная программа рассчитана на три года обучения.

- первый год обучения –108 часов (3 занятия в неделю по 1 часу);
- второй год обучения – 108 часов (3 занятия в неделю по 1 часу);
- третий год обучения – 108 часов (3 занятия в неделю по 1 часу);

Наполняемость групп:
1 год обучения - 15 человек, 2 год обучения – 12 человек, 3 год обучения – 10 человек.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
I год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика

1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	-
2	Общие основы баскетбола. Правила игры.	8	8	-
3	Общая физическая подготовка	20	2	18
4	Специальная физическая подготовка	22	2	20
5	Техническая подготовка	22	2	20
6	Тактическая подготовка	22	2	20
7	Игровая подготовка	10	1	9
8	Контрольные и календарные игры	2	-	2
9	Итоговое занятие	1	1	-
	Итого:	108	19	89

СОДЕРЖАНИЕ

I год обучения

1.Вводное занятие. Правила техники безопасности.

Теория:

- Постановка целей и задач на учебный год. Правила техники безопасности на тренировках. Правила пожарной безопасности.

2.Общие основы баскетбола. Правила игры.

Теория:

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям.
- Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания.

3.*Общая физическая подготовка*

Теория: Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма.

Практика:

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.

- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

4.Специальная физическая подготовка

Теория: Значение специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма.

Практика:

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

5.Техническая подготовка

Теория: изучение основ техники игры в баскетбол

Практика:

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя руками от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

6.Тактическая подготовка

Теория: изучение основ тактики игры в баскетбол

Практика:

Нападение:

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.

- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрового игрока.

Защита:
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

7.Игровая подготовка

Теория: Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях: настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры.

Практика:
- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

8.Контрольные и календарные игры

Практика:
- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

8. Итоговое занятие

Теория:

Подведение итогов за год. Награждение.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
II год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	-
2	Общие основы баскетбола. Правила игры.	8	8	-

3	Общая физическая подготовка	20	2	18
4	Специальная физическая подготовка	22	2	20
5	Техническая подготовка	22	2	20
6	Тактическая подготовка	22	2	20
7	Игровая подготовка	10	1	9
8	Контрольные и календарные игры	2	-	2
9	Итоговое занятие	1	1	-
	Итого:	108	19	89

СОДЕРЖАНИЕ
II год обучения

1.Вводное занятие Правила техники безопасности.

Теория: Постановка целей и задач на учебный год. Правила техники безопасности, пожарной безопасности.

2.Общие основы баскетбола. Правила игры.

Теория:
- Значение физического развития.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

3.Общая физическая подготовка

Теория: Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма.

Практика:
- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.

- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
-Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

4.Специальная физическая подготовка

Теория: Значение специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма.

Практика:

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

5.Техническая подготовка

Теория: изучение основ техники игры в баскетбол

Практика:

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

6.Тактическая подготовка

Теория: изучение основ тактики игры в баскетбол

Практика:

Нападение:

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.

- Система нападения через центрового.
Защита:
- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

7.Игровая подготовка

Теория: Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях: настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры.
Практика:
- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.
- Подготовка учащихся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

8. Контрольные и календарные игры

Практика: Участие в соревнованиях разного уровня

8. Итоговое занятие

Теория: Подведение итогов за год. Награждение.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
III год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1	1	-

2	Общие основы баскетбола. Правила игры	8	8	-
3	Общая физическая подготовка	20	2	18
4	Специальная физическая подготовка	22	2	20
5	Техническая подготовка	22	2	20
6	Тактическая подготовка	22	2	20
7	Игровая подготовка	10	1	9
8	Контрольные и календарные игры	2	-	2
9	Итоговое занятие	1	1	-
	Итого:	108	19	89

СОДЕРЖАНИЕ
III год обучения

1.Вводное занятие. Правила техники безопасности.
Теория:
Постановка целей и задач на учебный год. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

2. Общие основы баскетбола. Правила игры.
Теория:
- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Необходимость разминки на занятиях.
- Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

3.Общая физическая подготовка
Теория: Значение общей физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма.
Практика:
- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук плечевого пояса.

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

4.*Специальная физическая подготовка*

Теория:

- Значение специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма.

Практика:

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

5.*Техническая подготовка*

Теория:

- изучение основ техники игры в баскетбол.

Практика:

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо с места, слева, справа,
  с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча с месте слева, справа,
  с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски с правой и левой руки с двух шагов.

6.Тактическая подготовка

Теория:

- изучение основ тактики игры в баскетбол

Практика:

Нападение:
- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.
Защита:
- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

7.Игровая подготовка
Теория:
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях: настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры.
Практика:
- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

7. *Контрольные и календарные игры*
Практика:
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

8. Итоговое занятие
Теория:
Подведение итогов за год. Награждение.

Планируемые результаты освоения программы

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- ***определять*** и ***высказывать*** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- ***Проговаривать*** последовательность действий.

- Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***работать*** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром

Предметными результатами программы «Баскетбол” является формирование следующих понятий

- Правила техники безопасности;
- история развития баскетбола,
- влияние занятий баскетболом на здоровье и развитие физических качеств,
- способы простейшего контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- правила игры в баскетбол, основы тактики игры, технику нападения и защиты
- основные приемы техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары
- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, особенности функционирования основных органов и систем организма во время занятий, правила гигиены и закаливания организма

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	25.05.	36	108	3 заняти1 в неделю по 1 часу (45 минут)
2 год	01.09.	25.05.	36	108	3 заняти1 в неделю по 1 часу (45 минут)
3 год	01.09.	25.05.	36	108	3 заняти1 в неделю по 1 часу (45 минут)

2.2 Условия реализации программы:

- Возраст детей от 9 до 17 лет.
- Условия набора: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.
- Условия формирования групп: по возрасту и уровню подготовки. Допускается дополнительный набор учащихся на второй и третий год обучения на основании результатов тестирования.

- **Техническое оснащение занятий:**
- - спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками
- - набивные мячи
- - баскетбольные мячи
- - гимнастические скамейки
- - секундомер
- - скакалки
- **Оборудование спортивное:**
- - комплект для занятий по общей физической подготовке;
- - тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- - комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.
- **Вспомогательное оборудование:**
- - вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

2.3 Формы аттестации

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

- Начальный (в сентябре) – тестирование по общей физической подготовке;
- Текущий (в течение всего учебного года) – оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности методом наблюдения;
- Промежуточный (один раз в полугодие) - по изучаемым темам, разделам, результатам соревнований и т.д. - опрос, тестирование;
- Итоговый (май) – определение уровня освоения программы – опрос, тестирование.

Формы подведения итогов реализации программы:
- **Теоретическая подготовка:** опрос, собеседование, тест.
- **Общефизическая подготовка:** тестирование.
- **Освоение предметных умений и навыков:** наблюдение, тестирование.

Для подведения итогов реализации образовательной программы могут быть использованы следующие формы:
Открытое занятие, игра, соревнования разного уровня, товарищеские встречи.
Участие в соревнованиях разного уровня показывают уровень физического развития и физической подготовленности не ниже среднего, согласно контрольным испытаниям 3 года обучения.

Подведение итогов реализации образовательной программы:
соревнования по баскетболу разного уровня

2.4 Оценочные материалы

Примерные показатели двигательной подготовленности по годам обучения:

1 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Бег 20 метров, (сек)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров, (сек)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 Х 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	1,50	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5

2 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Бег 20 метров, (сек)	3,3	3,5	3,7	3,7	4,0	4,3
Бег 100 метров, (сек)	13,8	14,4	15,0	16,2	16,9	17,6
6 – минутный бег, (м)	1450		1050	1250	1150	850

		1300				
Челночный бег 3 Х 10 м, (сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Прыжок в длину с места, (см)	2,10	1,95	1,60	2,00	1,80	1,45
Подтягивание, количество раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	17	13	5

3 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Бег 20 метров, (сек)	3,2	3,4	3,6	3,7	4,0	4,4
Бег 100 метров, (сек)	13,1	13,7	14,3	15,8	17,5	18,2
6 – минутный бег, (м)	1500	1350	1100	1300	1200	900
Челночный бег 3 Х 10 м, (сек)	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Прыжок в длину с места, (см)	2,20	2,05	1,75	2,05	1,85	1,55
Подтягивание, количество раз	10	8	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	16	12	5

Оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся.

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп (1,2 и 3 года обучения) на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний используются следующие тесты:

а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной нагой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18

(хорошая)				
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие. Правила техники безопасности	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы, Инструкция по технике безопасности	Опрос воспитанников
2	Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
3	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
4	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
5	Техническая и тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально-фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
6	Игровая подготовка, контрольные и календарные игры	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
7	Итоговое занятие	Групповая	Словесный метод.	Видеозаписи	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных

					результатов.

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

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

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. – М: Советский спорт, 2004г.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М: Советский спорт, 2006.
3. Би Нортон Упражнения в баскетболе – М:ФиС,1972.
4. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М: ФиС,1963.
5. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М.: ФиС, 1972.
6. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения – М: ФиС, 1999.
7. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М: ФиС, 1972.
8. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М: Академия, 2004г.
9. Официальные правила баскетбола. – М: СпортАкадемПресс, 2000г.
10. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М: ФиС, 1973
11. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М: ФиС, 1967.
12. Шаулин В.Н. с соавт. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования //Физкультура в школе, 1997, № 1, с. 2-6.
13. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболистов – М:ФиС, 1981.
14. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М: ФиС, 1985.

Список литературы для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. – М: НИК Сортэл, 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. – М: АСТ, 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.- М: АСТ, 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. – М: ВАГРИУС, 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М: ФиС, 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. - М: ФиС, 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев: Радянська школа, 1989.
8. Ротенберг Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья. - М: ФиС, 1999