

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №34»
г. Белгорода**

Директор МБОУ ООШ №34 _____

«УТВЕРЖДАЮ»

Зотова Я.В.

Приказ № 114

от «31» «августа» 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Юный баскетболист»

Учитель: Жилина Марина Ивановна

Белгород-2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной. За основу взята «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич 2014г.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в создании условий для творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна и оригинальность в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься всем желающим и уделять больше внимания вопросу здорового образа жизни. В условиях школьного зала посредством игры в баскетбол достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста и подготовленности определенной группы детей.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 11- 13 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с 1 сентября текущего года.

Объём и срок освоения программы.

Программа «Юный баскетболист» рассчитана на 1 год обучения (68х).

Формы организации деятельности учащихся:

групповые занятия;

работа по подгруппам;

индивидуальные занятия (с наиболее одаренными детьми, солистами, а также занятия с целью ликвидации отставания в освоении программы);

занятия в разновозрастных группах

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

Особенности организации образовательного процесса

Программа «Юный баскетболист» легко интегрируется, имеет блочно-модульную структуру, адаптируема для различных возрастных групп.

Как правило, в группу приходят дети с разным уровнем подготовки. Темп освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный баскетболист» различный

Состав группы

Минимальное количество обучающихся в группе 10-15 чел.

Количество часов и занятий в неделю

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Количество часов в год 68ч.

Педагогическая целесообразность применения данной программы:

- доступность игры для любого возраста;
- возможность использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени,

пробудить интерес 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.

Основы знаний

Самоконтроль с применением антропометрических измерений, измерений ЧСС и давления. Дневник самоконтроля. Правила самостоятельного выполнения скоростных и силовых упражнений. Проведение занятий физическими упражнениями самостоятельно. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры по их предупреждению. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований.

Основы баскетбола

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля, бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения, с двух шагов. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в прыжке; с сопротивлением. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая “восьмёрка”. Финты (на ведение, передачу, бросок), постановка заслона игроку с мячом и без, растягивание зоны, переход в контратаку. Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение. Раннее нападение. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”.

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, выбивание и вырывание мяча, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом (постановка спины). Борьба с заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход). Персональная и зонная защита. Согласованные действия игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне: подстраховка, «ловушки», смена игроков. Смешанная защита. Прессинг.

Переход из защиты в контратаку. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Взаимодействие трёх игроков в защите. Противодействие заслонам. Учебная игра.

Общая и специальная физическая подготовка

Бег: повторный бег на дистанции 50-150 м, переменный бег, варианты челночного бега.

Прыжки: в длину с места, с разбега, тройной, пятерной с места, многоскоки, прыжки через скакалку. Броски набивного мяча из различных положений.

Силовые упражнения с отягощением для рук и для ног: подтягивание на перекладине из виса (м), из виса лёжа (д), передвижение в висах и упорах, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, упражнения для мышц спины и брюшного пресса, поднимание прямых ног из виса. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

Круговая тренировка.

Судейская практика

Обучение заполнению и ведению протокола баскетбольных игр. Осуществление судейства соревнований школьного уровня.

1.2 Цель программы.

Создать условия для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников, формировать навыки здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

- расширять спортивный кругозор детей.

Воспитывающие:

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

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников

Годовой учебный план

Виды подготовки	Кол-во часов
Теоретическая	2
Общая физическая	12
Специальная физическая	14
Техническая	16
Тактическая	7
Игровая	15
Контрольные и календарные игры	2

1.3. н

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Гигиенические знания и меры безопасности на занятиях. Развитие баскетбола в России. Физическое качество «быстрота», с помощью упр. его развивать	1	0,2	0,8	<p>Текущий контроль обучающихся проводится с целью установления фактического уровня теоретических знаний по темам (разделам) программы, их практических умений и навыков.</p> <p>Итоговая аттестация обучающихся проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительных образовательных программ.</p> <p>Предварительный контроль На основе полученных</p>
2	<u>Индивидуальные действия:</u> действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах.	1	0,2	0,8	
3	Изучение передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.	1	0,2	0,8	
4-5	Ловля низких и катящихся мячей одной рукой Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка.	2	1	1	
5-6	Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.	2	1	1	
7	Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Прыжок в длину с места.	1	0,2	0,8	

	Бег на 300 мет ров. Бегна20 метров				данных выявляется готовность к усвоению программного материала.
8-9	Основы техники игры и техническая подготовка баскетболистов. Двусторонняя игра	2	1	1	
10-11	Воспитание силы воли при занятиях баскетболом. Двусторонняя игра	2	1	1	
12	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча на максимальной скорости.	1	0,2	0,8	
13- 14	Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций. Двусторонняя игра Ловля мяча двумя руками при встречном движении. . Выход для получения мяча. Двусторонняя игра	2	1	1	
15	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Выход для отвлечения мяча. Выход для получения мяча.	1	0,2	0,8	
16-17	Командные действия: варианты зонной защиты. Розыгрыш мяча. Двусторонняя игра	2	1	1	
18	Командные действия: варианты зонной защиты. Ловля мяча одной рукой на месте. Нападение через центрального.	1	0,2	0,8	
19-20	<u>Индивидуальные действия:</u> применение изученных приемов в сочетании с финтами “без мяча” и “с мячом”. Передача мяча двумя руками сверху Двусторонняя игра	2	1	1	
21-22	Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком. Передаче мяча двумя руками сверху. Противодействие атаке корзины. Двусторонняя игра	2	1	1	
23	Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком. Передача мяча двумя руками снизу с отскоком. Противодействие атаке корзины. Двусторонняя игра.	1	0,2	0,8	
24-25	Противодействие получению мяча. Передача мяча двумя руками снизу с отскоком. Двусторонняя игра.	2	1	1	

26	Воспитание чувства товарищества при игре в баскетбол. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Учить передаче мяча двумя руками с места.	1	0,2	0,8	
27	Ведению мяча с высоким отскоком. Ведению мяча с низким отскоком. Противодействию, выходу па свободное место. Двусторонняя игра, игра без ведения	1	0,2	0,8	
28-29	Учить ведению мяча со зрительным контролем. Противодействию, выходу па свободное место. Двусторонняя игра, игра без ведения	2	1	1	
30	Учить ведению мяча на месте с поворотом крутом. Ведения мяча без зрительного контроля. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	0,2	0,8	
31	Система личной защиты. Игра в большинстве. Противодействие к выходу па свободное место. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	0,2	0,8	
32	Методические приёмы и средства обучения технике игры. О.Ф.П. 2х40. Учебная игра в мини-баскетбол.	1	0,2	0,8	
33	Двусторонняя игра, игра без ведения. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля.	1	0,2	0,8	
34-35	История развитая баскетбола в мире и в нашей стране. ОФ. 2х40сек, 2круга.	2	1	1	
36-37	Броски в корзину двумя руками от груди. Атака корзину. Броски в корзину двумя руками с отскоком от шита.	2	1	1	
38-39	Ведение мяча по прямой. Розыгрыш мяча. Игра в одну корзину. Ведение мяча по дугам. Броски в корзину двумя руками	2	1	1	

	параллельно к щиту. Двух сторонняя игра.				
40-41	Ведение мяча по кругу. Броски в корзину двумя руками от груди. Ведение мяча зигзагом. Двух сторонняя игра.	2	1	1	
42	Ведение мяча по кругу. Ведение мяча челночным бегом. Нападения быстрым прорывом. Двух сторонняя игра.	1	0,2	0,8	
43	Нападения быстрым прорывом. Ведение мяча по кругу. Ведение мяча зигзагом. Двух сторонняя игра.	1	0,2	0,8	
44	Достижение баскетболистов России на мировой арене. Нападения быстрым прорывом. Двух сторонняя игра	1	0,2	0,8	
45	Броски в корзину двумя руками от груди. Подстраховка. Двух сторонняя игра.	1	0,2	0,8	
46-47	Броски в корзину двумя руками сверху. Атака корзину. Игровая подготовка. Двух сторонняя игра.	2	1	1	
48	Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками параллельно к щиту.	1	0,2	0,8	
50	Роль физической культуры в воспитании молодёжи. О.Ф.П. 2x40 сек. Двух сторонняя игра.	1	0,2	0,8	
51-52	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Двух сторонняя игра.	2	1	1	
53-54	Ведению мяча с разной высотой отскока (пр., лев. рукой.. Тактика нападения «Передай мяч и выходи». Двух сторонняя игра.	2	1	1	
55	Тактика нападения «Передай мяч и выходи». Двух сторонняя игра. Передача мяча одной рукой сверху.	1	0,2	0,8	
56-57	Двух сторонняя игра. Передача	2	1	1	

	мяча одной рукой сверху. Тактике защиты «Противодействие атаке корзины				
58-59	Передача -мяча одной рукой от головы. Тактика защиты «Противодействие атаке корзины. Двух сторонняя игра.	2	1	1	
60	Тактика защиты - противодействие выходу на свободное место. Тактика защиты «Противодействие атаке корзины. Двух сторонняя игра.	1	0,2	0,8	
61	Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.	1	0,2	0,8	
62-63	Броски в корзину одной рукой в прыжке. Тактика нападения без центрального. Двух сторонняя игра.	2	1	1	
64-65	Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину двумя руками (дальние). Тактика нападения без центрального. Двух сторонняя игра	2	1	1	
66	Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину двумя руками (дальние). Тактика нападения без центрального. Игра с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно	1	0,2	0,8	
67-68	Ловля мяча одной рукой в движении. Тактика нападения без центрального. Игра с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно	2	1	1	
	Итого	68	28,2	43,8	

Содержание

№	Темы
1	Тема: Развитие баскетбола в России. Теория: Гигиенические знания и меры безопасности на занятиях. Практика: развитие физического качества «быстрота», с помощью упражнений.
	Тема: Действия одного защитника против двух нападающих, отступление при

2	<p>заслонах.</p> <p>Теория: Действие при заслонах</p> <p>Практика: Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.</p>
3	<p>Тема: Изучение передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения.</p> <p>Теория: Передвижения, остановки и повороты</p> <p>Практика: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.</p> <p>Ускорение, рывки на отрезках от 3 до 40 метров из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Выпрыгивание вверх из приседа.</p>
4-5	<p>Тема: Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка.</p> <p>Теория: Техника ловли низких и катящихся мячей одной рукой.</p> <p>Практика: Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.</p>
5-6	<p>Тема: Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.</p> <p>Теория: Изучение передачи мяча</p> <p>Практика: Упражнения для шеи и туловища ,наклоны, вращения, поворот головы, наклоны туловища круговые вращения туловища. Упражнения для всех групп мышц. Прыжки через скакалку, с гимнастической палкой, с гантелями.</p>
7	<p>Тема: Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.</p> <p>Теория: Изучение передачи мяча</p> <p>Практика: Прыжок в длину с места.</p> <p>Бег на 300 мет ров. Бегна20 метров</p>
8-9	<p>Тема: Основы техники игры и техническая подготовка баскетболистов.</p> <p>Теория: Техническая подготовка баскетболистов.</p> <p>Практика: Двусторонняя игра</p>
10-11	<p>Тема: Подготовка баскетболистов</p> <p>Теория: Воспитание силы воли при занятиях баскетболом.</p> <p>Практика: Двусторонняя игра</p>
12	<p>Тема: Ведение мяча на максимальной скорости.</p> <p>Теория: Техника ведения мяча на максимальной скорости.</p> <p>Практика: Упражнения для развития быстроты.</p>
13-14	<p>Тема: Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.</p> <p>Ловля мяча двумя руками при встречном движении.</p> <p>Теория: Обучение броскам мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.</p> <p>Практика: Выход для получения мяча. Двусторонняя игра</p>
15	<p>Тема: Ловля мяча двумя руками при поступательном движении.</p> <p>Теория: Выход для отвлечения мяча. Выход для получения мяча.</p> <p>Практика: Тактическая подготовка. Выход для отвлечения мяча. Выход для получения мяча.</p>
16-17	<p>Тема: Варианты зонной защиты.</p> <p>Теория: Зонная защита</p> <p>Практика: Розыгрыш мяча. Двусторонняя игра</p>
18	<p>Тема: Ловля мяча одной рукой на месте.</p> <p>Теория: нападение через центрального.</p>

	Практика: Двусторонняя игра.
19-20	Тема: передаче мяча двумя руками сверху Теория: применение изученных приемов в сочетании с финтами “без мяча” и “с мячом”. Практика: Двусторонняя игра
21-22	Тема: Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком. Передача мяча двумя руками сверху. Противодействие атаке корзины. Теория: Обучение передачи мяча двумя руками от плеча с отскоком Практика: Двусторонняя игра
23	Тема: Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком. Передача мяча двумя руками снизу с отскоком. Противодействие атаке корзины. Теория: Обучение передачи мяча двумя руками снизу с отскоком. Практика: Двусторонняя игра.
24-25	Тема: Противодействие получению мяча. Передача мяча двумя руками снизу с отскоком. Теория: Противодействие получению мяча Практика: Двусторонняя игра.
26	Тема: Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Теория: Воспитание чувства товарищества при игре в баскетбол. Практика: передача мяча двумя руками с места.
27	Тема: Ведению мяча с высоким отскоком. Ведению мяча с низким отскоком. Теория: Противодействию, выходу на свободное место. Практика: Двусторонняя игра, игра без владения
28-29	Теория: Противодействие, выходу на свободное место Теория: Обучение ведению мяча со зрительным контролем. Практика: Двусторонняя игра, игра без владения
30	Тема: Обучение ведению мяча на месте с поворотом крутом. Практика: Ведения мяча без зрительного контроля. Учебная игра в мини-баскетбол.
31	Тема: Система личной защиты. Практика: Игра в большинстве. Противодействие к выходу на свободное место. Учебная игра в мини-баскетбол.
32	Тема: Методические приёмы и средства обучения технике игры. Теория: Методические приёмы и средства обучения технике игры. Практика: О.Ф.П. 2х40. Учебная игра в мини-баскетбол.
33	Тема: Двусторонняя игра Практика: Двусторонняя игра, игра без владения. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля.
34-35	Тема: История развития баскетбола в мире и в нашей стране Теория: История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Практика: ОФП. 2х40сек, 2круга.
36-37	Тема: Броски в корзину двумя руками от груди. Атака корзину. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Теория: обучение броскам в корзину двумя руками с отскоком от щита. Практика: Броски в корзину двумя руками от груди. Атака корзину. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.
38-39	Тема: Ведение мяча по прямой. Розыгрыши мяча. Ведение мяча по дугам. Броски в корзину двумя руками параллельно к щиту. Практика: Двух сторонняя игра. Игра в одну корзину.

40-41	Тема: Ведение мяча по кругу. Броски в корзину двумя руками от груди. Теория: Ведение мяча зигзагом. Практика: Двух сторонняя игра.
42	Тема: Нападения быстрым прорывом. Теория: Нападения быстрым прорывом. Практика: Ведение мяча по кругу. Ведение мяча челночным бегом. Двух сторонняя игра.
43	Тема: Нападения быстрым прорывом. Практика: Ведение мяча по кругу. Ведение мяча зигзагом. Двух сторонняя игра.
44	Тема: Нападения быстрым прорывом Теория: Лосижение баскетболистов России на мировой арене. Практика: Двух сторонняя игра
45	Тема: Броски в корзину двумя руками от груди. Теория: Подстраховка Практика: Двух сторонняя игра.
46-47	Тема: Броски в корзину двумя руками сверху. Атака корзину. Теория: Игровая подготовка. Практика: Двух сторонняя игра.
48	Тема: Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Теория: обучение броскам в корзину двумя руками параллельно к щиту. Практика: Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.
50	Тема: Игра в баскетбол Теория: Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Практика: О.Ф.П. 2х40 сек. Двух сторонняя игра.
51-52	Тема: Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Практика: Двух сторонняя игра.
53-54	Тема: Ведению мяча с разной высотой отскока Теория: Тактика нападения Практика: Двухсторонняя игра.
55	Тема: Тактика нападения Практика: Двух сторонняя игра. передача мяча одной рукой сверху.
56-57	Тема: Передача мяча одной рукой сверху. Теория: Тактика защиты Практика: Двух сторонняя игра.
58-59	Тема: Передача мяча одной рукой от головы. Теория: Тактика защиты. Практика: Двух сторонняя игра.
60	Тема: Противодействие выходу на свободное место. Теория: Тактика защиты. Практика: Двух сторонняя игра.
61	Тема: Подготовка баскетболиста Теория: Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Практика: Игра в баскетбол
62-63	Тема: Броски в корзину одной рукой в прыжке. Тактика нападения без центрального. Практика: Двух сторонняя игра.
64-65	Тема: Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину двумя руками (дальние). Теория: Тактика нападения без центрального.

	Практика: Двух сторонняя игра
66	Тема: Броски в корзину одной рукой (латьние). Броски в корзину двумя руками (дальние). Тактика нападения без центрального. Практика: Игра с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно
67-68	Тема: Ловля мяча одной рукой в движении. Теория: Тактика нападения без центрального. Практика: Игра с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно

Планируемые результаты

1. Выполнить остановку прыжком после ведения.
2. Овладеть ведением мяча в быстром темпе правой и левой рукой.
3. Уметь выполнять передачу мяча в парах, в движении после 2-х беговых шагов.
4. Знать правила двойного ведения.
5. Знать основные правила игры в баскетбол.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Технику изучаемых двигательных действий
- Тактические приемы в баскетболе
- Правила игры в баскетбол
- Правила техники безопасности

Уметь

- Организовывать и проводить подвижные игры
- Владеть техническими приемами баскетболиста

Помогать в судействе

По итогам обучения у учащихся сформируются учебные универсальные действия: личностные, регулятивные познавательные, коммуникативные.

Личностные УУД:

сформированы умения:

оценивать собственную учебную деятельность и свои достижения;

проявлять самостоятельность, инициативу;

Регулятивные УУД:

сформированы умения:

целеполагания, способность ставить перед собой новые учебные задачи и осуществлять их реализацию;

контролировать и оценивать свои действия по результатам работы;

желание принимать участие в соревнованиях и других спортивных мероприятиях.

Познавательные УУД:

умение поставить учебную задачу, выбрать способы и найти информацию для её решения, уметь работать с информацией, анализировать и структурировать полученные знания;

Коммуникативные УУД:

сформированы умения:

сотрудничества с педагогом и сверстниками;

групповой деятельности.

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

2.1 Календарный учебный график

Количество учебных недель—34.

Количество учебных часов— 68

2.2 Условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для

обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, компьютер, принтер, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Техническое оснащение занятий

- 1) щиты с кольцами (2 комплекта);
- 2) дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);
- 3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;
- 4) насос ручной, иглы;
- 5) стойки для обводки (8 шт.);
- 6) гимнастические скамейки (4 шт.);
- 7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
15	3,4	3,5 -3,7	3,8 -4,0	3,6	3,7 -3,9	4,0 -4,2
16	3,3	3,4 -3,6	3,7 -3,9	3,5	3,6 -3,8	4,0 -4,2
Высота подскока (см)						
15	54	48 -53	41 -47	46	40 -45	35 -39
16	61	56 -60	50 -55	48	41 -47	36 -40
Бег на 60 м (сек.)						
15	8,3	8,4 -8,9	9,0 -9,2	8,8	8,9 -9,4	9,5 -10,2
16	8,2	8,3	8,9	8,7	8,8	9,4

		-8,8	-9,1		-9,3	-9,9
Штрафные броски (из 10 раз)						
15	7	5- 6	4	6	4- 5	3
16	7	5- 6	4	6	4- 5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
15	5	4- 5	3	5	3- 4	2
16	5	4- 5	3	5	3- 4	2
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
15	8,2	8,3 -8,8	8,9 -9,3	9,1	9,2 -9,8	9,9 -10,5
16	8,0	8,1 -8,7	8,8 -9,2	9,0	9,1 -9,7	9,8 -10,4

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.

1. Сдача контрольных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.
2. Контрольные и товарищеские игры. Первенства школы, города.
3. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

Организационно-воспитательные мероприятия

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует

формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в школе состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на спортивных мероприятиях школы.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Методические материалы.

1. 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.

2. Методические рекомендации:

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

2.6 Список использованных источников

1. Бекина С. И. Баскетбол / С.И. Бекина. - М.: Просвещение, 2016.-168 с.
2. Бочарова, Н.И. Физическая культура школьника. Программно-

методическое пособие / Н.И. Бочарова. – М.: Центр педагогического образования, 2015. – 176 с.

3. Вишневский В.А. Здоровье сбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) : Методическое пособие / В.А. Вишневский. – М.: Теория и практика физической культуры, 2016. – 270 с.

4. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в школьном образовательном учреждении: Методическое пособие / И.М. Воротилкина. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2016 – 144 с.

5. Б. А. Ашмарин, Теория и методика физического воспитания: Методическое пособие / – М.: ФиС. 2015

6. Я. С. Вайнбаун, Дозировка физической нагрузки школьников./ –М. 2016

7. Кулькова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии: Учебное пособие / И.В. Кулькова. - М.: ТВТ Дивизион, 2015. – 336 с.

8. Лисицкая Т.С.. Теория и методика: учебник / Т.С. Лисицина. – М.: ФАР, 2016. – 221 с.

9. Лисицкая Т.С.. Частные методики: учебник / Т.С. Лисицина. – М.: 25. Барчуров И.С. Физическая культура и спорт: Методика. Теория, практика: учебник / И.С. Барчуров. – М.: Издательский центр «Академия», 2015- 37с.

10. Мякинченко Е.Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. - 2-е изд., перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс, 2016. – 72 с.

11. Душина С.А. Самоконтроль физического состояния: Методическое пособие / С.А. Душина. Е.А. Пирогова. – 2-е изд., перераб. и доп. – Киев: Здоровье, 2015.- 204 с.

12. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа художественной направленности «Истоки». Автор составитель Никитина Елена Ивановна, педагог дополнительного образования. Тамбов 2015гд.

Список литературы для учащихся.

1. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под.ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 1997.-480с.

2. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-2010.-№6,7-с.17-18.
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск: Полынья , 2006. - 111с.
4. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе : Автореф.дис.....доктора пед. наук-М.1996.-43с.
5. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
6. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.-35с.
7. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. - М.: Физкультура и спорт, 1994.-48с.
8. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1989.-183с.
9. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. - Волгоград, 2004.-35с.
10. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, - М.: Физкультура и спорт, 2009.-133с.
11. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. - М.: Физкультура и спорт, 1971.-278с.
12. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/ Учебное пособие - Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.
13. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе - 2012.-№1- с.18-21.
14. Манасян Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста./ Автореф, дис....канд. пед. наук. - м.,2006.-25с.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-543с.

Инструкция по технике безопасности для учащихся на занятиях по баскетболу.

Общие требования безопасности

1. К занятиям по баскетболу допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии;
 - при ударе мячом;
 - при столкновениях;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.

2. Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов на площадке и вблизи.
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в баскетбол.
5. Коротко остричь ногти, снять все украшения (кольца, перстни, цепочки, браслеты, серьги, часы и т.д.)
6. Очки должны закрепляться резинкой и иметь роговую оправу.

Требования безопасности во время занятий

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы само страховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину, особенно во время обучающих тренировок.
5. Не вести игру влажными руками.
6. При температуре воздуха +10 град. одевать спортивный костюм.
7. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю - тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия игры, сообщить учителю-тренеру

Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами мячами

1. И. п. – стойка ноги врозь, мяч снизу.

1 – 2. – баскетбольный мяч перед вверх, прогнуться, отвести левую назад на носок.

3 – 4. – и. п.

Повторить 4 – 5 раз.

2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч.

1 – 3. – пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук.

4. – И. п.

Повторить 4 – 6 раз.

3. И. п. – сед ноги скрестно баскетбольный мяч у груди.

1. – Поворот влево с одновременным выпрямлением рук вперед.

2. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны.

1– 2. Сесть, руками обхватить голени, баскетбольным мячом и стопами ног не касаться гимнастического коврика.

3– 4. – И. п.

Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – стойка ноги врозь, баскетбольный мяч за головой.

1– 4. – Круговое вращение влево – вперед, вправо – назад, удерживая баскетбольный мяч за головой.

То же в другую сторону.

Повторить 4 – 6 раз.

6. И. п. – стойка ноги врозь, мяч перед грудью.

1. – подбросить мяч вверх, встать на одно колено.

2. – Поймать мяч прямыми руками над головой.

3. – Сгибая руки, опустить мяч за голову.

4. – подбросить баскетбольный мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и. п.

Повторить 3 – 4 раза.

7. И. п. – стойка ноги врозь, баскетбольный мяч перед собой .

1– 2. – руки вперед, быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить мяч вверх.

3 – 4. –быстро выпрямиться, повернуться кругом и, поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п.

Повторить 3 – 4 раза.

8. И. п. – стойка ноги врозь, баскетбольный мяч лежит у носков стоп.

1. – Прыгнуть через мяч вперед.

2. – Прыгнуть через мяч назад.

3. – Прыгнуть через мяч влево.

4. – Прыгнуть через мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.

Приложение 3

Контрольные нормативы по баскетболу (средняя школа).

Кл./упр.	Бросок в кольцо с 5-ти точек		Штрафной бросок (из 10 бросков)		Ведение мяча в движении с обводкой стоек и броском в кольцо (сек.)		Передача мяча в круг (за 30 сек.) D □ 30 см S □ 2 м	
	м	д	м	д	м	д	м	д
5	8	6	5	4			11	10
	5	4	2	2			10	7
	3	2	1	1			8	5
6	9	7	5	5			13	10
	6	4	3	2			10	8
	4	3	1	1			8	6
7	10	7	6	5			15	11
	7	5	4	3			12	10
	5	3	2	1			10	8
8	11	8	6	5			16	12
	8	6	4	3			13	11
	6	4	2	1			11	9

9	13	10	6	5	17	13
	11	8	5	4	14	12
	8	6	3	2	12	10
10	15	12	7	6	18	14
	12	9	5	4	15	13
	9	7	3	2	13	11
11	15	13	7	6	18	16
	13	11	6	5	16	15
	11	9	4	3	15	13