

муниципальное учреждение
дополнительного образования
«Ювента»

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3
«02» сентября 2019 г.



Утверждаю:
Директор МУ ДО «Ювента»
Клюева Л.О.
«02» сентября 2019 г.

Физкультурно-спортивная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся 12-17 лет
Срок реализации 2 года

Авторы-составители:
Белоусова Ольга Дмитриевна,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория;
Новиков Алексей Васильевич,
педагог дополнительного образования,
высшая квалификационная категория

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план	7
2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения.....	7
3. Содержание	8
3.1. Содержание 1 года обучения.....	8
2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения.....	10
3.2. Содержание 2 года обучения.....	11
4. Обеспечение программы	14
4.1. Методическое обеспечение программы.....	14
4.2. Материально-техническое обеспечение.....	15
5. Мониторинг образовательных результатов.....	16
6. Список информационных источников.....	17
7. Приложения.....	18
7.1. Приложение 1. Календарный учебный график 1 года обучения.....	18
7.2. Приложение 2. Календарный учебный график 2 года обучения.....	25

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

На современном этапе развития общества образование рассматривается как социальный институт, призванный сформировать личность, способную реализовать свой творческий потенциал в быстроменяющихся социально-экономических условиях информационного общества. Основной целью физкультурного образования подростков является формирование физической культуры личности обучающихся. Данное свойство личности помогает человеку грамотно подходить к организации собственного процесса физической культуры для поддержания и укрепления здоровья, продления творческой активности и долголетия на протяжении всей жизни. Неотъемлемой частью процесса формирования физической культуры личности является физическое воспитание, особенно в подростковом периоде. Одним из эффективных средств физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых популярных спортивных игр, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является баскетбол.

Актуальность. Баскетбол - один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью, выносливостью.

Занятия улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, кольцо, мяч.

Педагогическая целесообразность. Реализация программы будет способствовать процессу успешного формирования физической культуры личности обучающихся, включенности подростков в детское спортивное сообщество, развитию социально значимых личностных качеств, формированию навыков здорового образа жизни, а также формированию правильной осанки, гармоничному развитию опорно-двигательной, дыхательной и нервной системы, укреплению здоровья в целом.

Обоснование. Данная программа разработана в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании»,
- Федеральным законом от 29.04.1999г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и

- Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. № 233) и составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ по баскетболу» (авторы Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова – М: Советский спорт, 2004).

Баскетбол относится к командным игровым видам спорта. Виды командного игрового взаимодействия на основе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности влияют на воспитание социально значимых качеств личности, которые необходимы для достижения жизненной успешности.

Успешное целедостижение рассматривается как результат реализации личных и общественных потребностей. Кроме того, игровая деятельность в баскетбол способствует развитию творческого потенциала личности, что является важным показателем уровня

развитости мышления человека. Психофизиологические особенности подросткового возраста считаются благоприятным периодом социализации личности, особенно её идентификации.

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» **физкультурно-спортивной направленности.**

Вид. По уровню разработки - **модифицированная.** За основу программы взяты: Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта – Москва: ФиС, 2001; Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения - Москва: АСТ, Астрель, 2006; Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. - Москва: 2009.

По уровню организации процесса программа **модульная.**

Новизна программы состоит:

-в адаптации технологии проблемного обучения к процессу физического воспитания на основе базового вида спорта «Баскетбол» с целью повышения уровня развития мышления обучающихся посредством спортивного командного взаимодействия.

-во внедрении современных методик развития кондиционных и координационных способностей обучающихся с учетом их индивидуальных особенностей.

Отличительные особенности. В отличие от «Примерной программы» данная программа на 1 году обучения дается в четырех разделах: теоретические знания, общая физическая подготовка, специальная подготовка и участие в соревнованиях. В разделе «Теоретические знания» представлен материал, способствующий расширению знаний в избранном виде спорта, т.е. о правилах игры в баскетбол, о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека. В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В разделе «Специальная подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам, с применением различных методических приемов и рациональных способов организации упражнений. В разделе «Участие в соревнованиях» подразумевается участие в муниципальных, региональных и всероссийских соревнованиях, турнирах различного уровня, которые помогают проследить за уровнем подготовленности обучающихся.

Адресат. Программа рассчитана на подготовку подростков 12-17 лет.

Набор в группы осуществляется без специального отбора, тем самым, не ограничивая возможность доступа в данное спортивное сообщество.

Группу могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Количество обучающихся в группе 1 года обучения составляет 13 человек, 2 года обучения - 12 человек. Состав групп – разновозрастной.

Объём и срок освоения. Срок реализации программы 2 года.

На 1 году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, итого 4 часа в неделю, 144 часа в год.

На 2 году обучения занятия проводятся 2 раза в неделю (1 раз по 2 часа, 1 раз по 3 часа), итого 5 часов в неделю, 180 часов в год. Количество учебных недель 36.

Форма обучения – очная.

Программа включает в себя такие **формы занятий** как беседа, тренировочный процесс, подвижные и спортивные игры, соревнования, тестовые испытания.

Режим занятий. Продолжительность занятий 45 минут с 10-ти минутным перерывом.

Место проведения занятий: МОУ «СШ №4», спортивный зал.

Цель - развитие двигательной активности обучающихся через овладение навыками игры в баскетбол; способствовать формированию физической культуры личности

подростков посредством включения их в физкультурно- оздоровительную деятельность на занятиях баскетболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- научить техническим приемам в баскетболе и тактическим действиям;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях баскетболом;
- научить правилам игры баскетбола;
- обучить основным технико-тактическим действиям в баскетболе;
- обеспечить необходимые условия для профессионализации в спорте.

Развивающие:

- развить необходимые для дальнейшего совершенствования физические качества (координация движений, силу, выносливость, быстроту, ловкость);
- способствовать гармоничному развитию всего организма в целом;
- достичь оптимального уровня развития кондиционных и координационных способностей в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями занимающихся.

Воспитательные:

- привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- популяризовать спортивную игру «Баскетбол»;
- содействовать формированию коллективных умений;
- прививать интерес к соревновательной деятельности;
- развивать морально-волевые качества личности в спорте;
- воспитывать самостоятельность, целеустремленность, ответственность, культуру общения, спортивную этику, умение взаимодействовать в коллективе.

Ожидаемые результаты: Освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» поможет обучающимся развить уровень тактического мышления, повысить уровень развития физических, волевых, нравственных качеств личности, сможет оказать влияние на общий процесс формирования физической культуры личности подростков и осознания ими необходимости занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью на протяжении всей жизни, будет способствовать ведению здорового образа жизни. А также позволит включить подростков в структуру социальных отношений, необходимых для формирования успешной личности.

По окончании обучения по программе обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- основные сведения о развитии физической культуры и спорта в России;
- историю развития баскетбола;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- основы спортивной гигиены;
- правила поведения в спортивном зале;
- правила техники безопасности при занятиях баскетболом;
- правила игры в баскетбол;
- терминологию и судейские жесты.
- причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом;
- приемы оказания первой медицинской помощи (до врача).

УМЕТЬ:

- выполнять основные упражнения общей и специальной разминки в движении и на месте;
- выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- выполнять технические действия: перемещения, подачи: нижняя прямая, передачи мяча;
- выполнять тактические действия: принимать правильное решение и быстро выполнять его в различных игровых ситуациях, уметь наблюдать; уметь на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, уметь взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над соперником;

- выполнять индивидуальные, групповые действия.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- организации и проведения подвижных игр с элементами баскетбола;
- применения технических действий в игровой ситуации;
- решения игровых тактических задач.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- спортивные соревнования;
- контрольные нормативы;
- открытые занятия;
- массовые физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.

Формы аттестации:

- тестовые задания;
- контрольные упражнения;
- открытые занятия;
- выполнение нормативов;
- товарищеские встречи;
- соревнования;

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения

Задачи 1 года обучения:

- ✓ формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- ✓ формирование необходимых теоретических знаний;
- ✓ развитие физических способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости);
- ✓ обучение технике баскетбольных приёмов;
- ✓ обучение тактике игры в баскетбол;
- ✓ воспитание моральных и волевых качеств

№	Название разделов, темы.	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля.
Модуль 1 (64 ч)					
I	Теоретические сведения . ТБ. Вводный мониторинг.	10	10	-	Опрос
II	Практические занятия:	134	4	130	
2.1	Общая физическая подготовка	42	1	41	Контрольные упражнения
2.2	Специальная физическая подготовка	12	1	11	Контрольные упражнения
Модуль 2 (80 ч)					
2.2	Специальная физическая подготовка. ТБ.	14	1	13	Учебно-тренировочная игра
2.3	Изучение и совершенствование техники и тактики	56	1	55	Товарищеские встречи
2.4	Участие в соревнованиях	10		10	Соревнование
	Итого:	144	14	130	

3. СОДЕРЖАНИЕ

3.1. Содержание 1 года обучения

I. Теоретические сведения.

Правила игры в баскетбол, контроль тренировочных нагрузок. Самоконтроль, правила безопасности на занятиях, влияние образа жизни на состояние здоровья.

История баскетбола. Возникновение баскетбола, структурное развитие игры. Великие тренеры и спортсмены.

Динамика выступления ведущих команд мира на Олимпийских играх. Участие российской команды в Олимпийских играх.

Развитие баскетбола в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Ведущие спортсмены и тренеры. Система подготовки спортивного резерва в баскетболе.

II. Практические занятия

1. Общая физическая подготовка.

Практика. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Бег 12-15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой (до 30 мин). Повторный бег, переменный бег. Старты из различных исходных положений по внезапному сигналу. Прыжки со скакалкой, прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки, прыжки, напрыгивание, прыжки в глубину, высоко далекие прыжки. Упражнения с отягощениями, силовые упражнения с партнером. Метание набивного мяча и других утяжеленных предметов.

2. Специальная подготовка.

Практика. Передвижение бегом и различными способами. Остановка прыжком. Приставные шаги. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ловля мяча с полу отскока, ловля высоко летящего мяча. Передача мяча двумя руками от груди, в тройках в движении по восьмерке с броском по кольцу, передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении; передача мяча одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении; передача одной рукой из-за спины.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

Учебно-тренировочная игра и комплексное развитие психомоторных способностей.

3. Изучение и совершенствование техники и тактики.

Теория. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Борьба двух защитников, с двумя нападающими, за отскочивший мяч после неудачного броска с дальнего расстояния. Тактика свободного нападения, позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков, позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 1x1, 2x2; 3x3; 4:4; 5x5; на одну корзину.

Практика. Ведение мяча с изменением направления и скорости после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля. Броски с точек по кольцу, штрафные броски. Бросок мяча одной и двумя руками сверху в прыжке. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно, с удобных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок двумя руками над головой с преодолением сопротивления двух соперников. Нападение быстрым прорывом.

4. Участие в соревнованиях.

Практика. Данный раздел предполагает участие в соревнованиях различного уровня, повышения спортивного мастерства.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

В результате обучения по программе 1 года обучающиеся должны:

Знать:

- ✓ правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;

- ✓ названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- ✓ наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов тактических действий;
- ✓ основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- ✓ жесты баскетбольного судьи;
- ✓ игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

Уметь:

- ✓ соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- ✓ выполнять технические приёмы и тактические действия;
- ✓ контролировать своё самочувствие на занятиях по баскетболу;
- ✓ играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- ✓ выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания уровня физической и технической подготовленности

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов				Всего
		Аудиторные		ДО	самост.	
		теория	практика			
Модуль 1 (80 ч)						
1.	Основы знаний	2		0	0	2
2.	Общая физическая подготовка	2	23	0	0	25
3.	Специальная физическая подготовка	2	23	0	0	25
4.	Техническая подготовка	2	26	0	0	28
Модуль 2 (100 ч)						
5.	Тактическая подготовка	2	29	0	0	40
6.	Подвижные игры и эстафеты		15	0	0	15
7.	Учебная игра	2	28	0	0	40
8.	Контрольные упражнения и задания		5	0	0	5
	Итого:	12	168	0	0	180

3. СОДЕРЖАНИЕ

3.2. Содержание 2 года обучения

1. Основы знаний

Теория. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности на занятиях и во время проведения соревнований. Правила противопожарной безопасности. Гигиена и предупреждение травм. Выдающиеся достижения российских спортсменов. История развития баскетбола в России и за рубежом. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль спортсмена.

2. Общая физическая подготовка

Теория. Общая физическая подготовка. Ее значение в процессе сохранения и укрепления здоровья, формирования телосложения учащегося, развития и совершенствования его физических качеств. Специфика содержания общей физической подготовки учащихся: развитие основных физических качеств - быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости и координации. ОФП как способ всестороннего развития личностных качеств учащихся: целеустремленности, упорства и т.д.

Практика. Строевые, легкоатлетические, акробатические упражнения.

- а) построение, ходьба на месте и с продвижением;
- бег с различной скоростью, переход с шага на бег и с бега на шаг;
- приставные шаги и подскоки
- б) гимнастические упражнения:
- упражнения для рук и плечевого пояса;
- упражнения для мышц туловища и шеи;
- упражнения для мышц ног, прыжки, приседания; упражнения в парах; в) акробатические упражнения:
- группировка, перекувырки;
- кувырки;
- стойка на лопатках;
- г) легкоатлетические упражнения

3. Специальная физическая подготовка

Теория. СФП как развитие физических качеств, специфичных для баскетбола.

Практика.

- а) развитие скоростных качеств:
- ускорения;
- прыжки;
- приседания на время;
- б) развитие координация:
- ходьба по доске;
- выполнение упражнений после вращения вокруг себя; в) развитие ловкости: - упражнения с мячами; - упражнения с предметами; г) развитие выносливости:
- бег;

4. Техническая подготовка.

Теория. Стойка игрока, перемещения. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке.

Практика. *Техника нападения.* Действия без мяча. Перемещения и стойки. Перемещения приставными шагами. Двойной шаг вперёд. Действия с мячом: передача мяча, подача мяча, нападающий удар. *Техника защиты.* Перемещения и стойки. Приём мяча сверху, снизу. Блокирование мяча.

5. Тактическая подготовка.

Теория. Тактика нападения. Тактика защиты. Связь техники и тактики игры.

Практика. Индивидуальные действия. Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 2, 3; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 2, 4). Групповые действия. Взаимодействия игроков Командные действия. Расположение игроков на площадке во время игры.

6. Подвижные игры и эстафеты

- а) эстафеты - ходьба, бег, прыжки;
- б) эстафета – бег, ведение мяча;
- в) игра «День и ночь»;
- г) футбол, волейбол

7. Учебная игра.

Теория. Обучение правилам соревнований по баскетболу.

Практика. Участие в соревнованиях внутри группы, участие в товарищеских встречах, межшкольных соревнованиях. Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

8. Контрольные упражнения и задания.

Теория, практика. Сдача контрольных нормативов и тестов по общей и специальной физической подготовке.

Ожидаемые результаты 2 года обучения:

По окончании второго года обучения, обучающиеся должны:

ЗНАТЬ:

- ✓ правила техники безопасности;
- ✓ правила противопожарной безопасности;
- ✓ основы спортивной гигиены;
- ✓ терминологию основных элементов;
- ✓ выдающиеся достижения российских спортсменов;
- ✓ историю развития баскетбола в России и за рубежом;
- ✓ влияние физических упражнений на организм человека;
- ✓ приемы самоконтроля спортсмена;
- ✓ основные приемы и меры предупреждения травм;
- ✓ методику судейства;

УМЕТЬ:

- ✓ выполнять основные упражнения общей и специальной разминки в движении и на месте;
- ✓ выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- ✓ выполнять технические действия: перемещения с изменением направления и скорости, подачи: нижняя боковая, передачи мяча;
- ✓ выполнять тактические действия: принимать правильное решение и быстро выполнять его в различных игровых ситуациях, уметь наблюдать; уметь на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия, уметь взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над соперником;
- ✓ выполнять индивидуальные, групповые действия.

ИМЕТЬ НАВЫКИ:

- ✓ самостоятельного проведения общей и специальной разминки;
- ✓ организации и проведения подвижных игр с элементами баскетбола;
- ✓ применения технических действий в игровой ситуации;
- ✓ решения игровых тактических задач.

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ

4.1. Методическое:

Программа разработана с учетом возрастных особенностей учащихся и степени их физической подготовленности. Программа учитывает специфику работы учреждения дополнительного образования, участие в городских соревнованиях школьной лиги «Баскетбол». В программе занятий большое внимание уделено упражнениям на координацию движения, развитию гибкости, развитию ловкости, развитию выносливости (используя подвижные игры и эстафеты – на 2 году обучения), самостоятельной деятельности обучающихся. На занятиях используются различные формы организации учебно-познавательной деятельности: индивидуальная, парная, групповая.

Большая работа педагогом проводится по осознанному освоению детьми базовых понятий и специальной терминологии.

Важным условием эффективности физической подготовки учащихся является соответствие объема и содержания физической активности возрасту, полу и индивидуальным особенностям их моторики.

Применяются такие **методы работы** как наблюдение, сравнение, анализ, самоанализ, демонстрация.

Для подготовки и проведения занятий используется методическая литература и методические разработки.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Типы занятий: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольный, тренировочный и другие.

№ п/п	Наименование тем	Формы занятий	Приемы, методы организации учебно-воспитательного процесса	Формы подведения итогов
1	Основы знаний	беседа; рассказ	словесный	собеседование; опрос
2	Общая физическая подготовка	комбинированное занятие: игра; беседа; рассказ	словесный; наглядный; практический; стимулирование; работа под руководством педагога; самостоятельная работа;	тестовые задания; контрольные упражнения; открытые занятия; выполнение нормативов
3	Специальная физическая подготовка	комбинированное занятие: игра; беседа; рассказ	словесный; наглядный; практический; стимулирование; работа под руководством педагога; самостоятельная работа;	тестовые задания; контрольные упражнения; конкурсы; открытые занятия; выполнение нормативов
4	Техническая подготовка	комбинированное занятие; игра; беседа; рассказ	словесный; наглядный; практический; стимулирование; работа под руководством педагога; самостоятельная работа.	тестовые задания; контрольные упражнения; открытые занятия; выполнение нормативов

5	Тактическая подготовка	комбинированное занятие; игра; беседа; рассказ	словесный; наглядный; практический; стимулирование; работа под руководством педагога; самостоятельная работа.	тестовые задания; контрольные упражнения; открытые занятия; выполнение нормативов
6	Подвижные игры и эстафеты	игра	зрительные ассоциации; наглядный; практический	соревнования
7	Учебная игра	игра	наглядный; практический; стимулирование	товарищеские встречи соревнования
8	Контрольные упражнения и задания	комбинированное занятие	практический	открытое занятие выполнение нормативов

4.2. Материально-техническое обеспечение:

Занятия по данной программе должны проходить в стандартном спортивном зале в соответствии с нормативными требованиями к спортивным сооружениям и перечнем оснащённости спортивным инвентарем и оборудованием. Спортивная форма занимающихся должна соответствовать типовой инструкции по технике безопасности при занятиях спортивными играми.

-спортивная форма и обувь на каждого обучающегося;

-спорт инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, теннисные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, бревно, обручи, гимнастические скамьи, кегли, скакалки, ракетки для тенниса и бадминтона, воланы, футбольные ворота;

-технические средства обучения (телевизор, видео, проектор);

-физкультурный зал (зал 30 на 20, палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования);

-спортивный стадион.

5. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Формы подведения итогов:

1.Предварительный

(октябрь)

Определить уровень развития основных физических качеств на начало учебного года

- прыжок в длину с места;
 - челночный бег;
 - бросок набивного мяча стоя и сидя;
- Тестовые испытания по ОФП.

2.Текущий

(декабрь)

Определить степень овладения основными техническими приемами в баскетболе
Передачи мяча в круг двумя руками от груди;
Броски мяча двумя руками после ловли,
Передача мяча в круг одной от плеча
Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны
Броски мяча с места двумя руками от груди или одной от плеча с расстояния 5 м соответствующие данному году обучения.

Тестовые испытания по СФП.

3.Итоговый

(май)

Определить уровень развития основных физических качеств
-прыжок в длину с места;
-челночный бег;
-бросок набивного мяча стоя и сидя;
-передачи мяча в круг двумя руками от груди;
-броски мяча двумя руками после ловли,
-передача мяча в круг одной от плеча
-броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны
-броски мяча с места двумя руками от груди или одной от плеча с расстояния 5 м соответствующие данному году обучения.

Тестовые испытания по СФП.

Форма фиксации результатов в таблице

№	Фамилияч, имя. обучающегося	Прыжок в длину с места			Челночный бег			Бросок набивного мяча стоя и сидя		
		Вводн.	Теку щ.	Итог.	Ввод н.	Теку щ.	Итог.	Ввод н.	Теку щ.	Итог.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

для педагога:

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры [Текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – Москва: Советский спорт, 2000г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р. - [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [Бйр://Минобрнауки.рф/документы/ах/4429](http://минобрнауки.рф/документы/ах/4429) (официальный сайт Министерства образования и науки РФ)
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта [Текст] /Л.В. Костикова. – Москва: ФиС, 2001.
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 года № 1008. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [Бйр://\у\у.дага1Ц.ги/грос1c18/1po/pr1te/ёoc/70424884/](http://www.daga1c.ru/gros1c18/1po/pr1te/ёoc/70424884/) (информационно-правовой портал «Гарант.ру»)
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. N 81 "О внесении изменений N 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях" ГАРАНТ.РУ:
6. Программа педагога дополнительного образования: от разработки до реализации [Текст] / сост. Н. К. Беспятова. — 2-е изд. — М.: Айрис-пресс, 2004. — 176 с.
7. Роль дидактических материалов в процессе обучения [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [НЦр://1e1: op131.oga/Чпс1ex.pHp](http://1e1.op131.oga/Чпс1ex.pHp)
8. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утв. Главным государственным санитарным врачом РФ от 4.07.2014 года № 41. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [Бйрз ://у\"у.сop8и11ап1.ги/ёоситеп! /cot_clocьA\У_168723/](http://www.sop8и11ап1.ги/ёоситеп! /cot_clocьA\У_168723/) (официальный сайт справочной правовой системы «Консультант Плюс»)
9. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения [Текст]/ Д. Краузе, Д. Мейер, Дж. Мейер - Москва: АСТ, Астрель, 2006. - 216 с.
10. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. [Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я.] - Москва: 2009. – 92 с.
11. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года. — [Электронный ресурс]. — Режим доступа: [БЦр://УБа8e.eaапГ.ги/70291362/](http://УБа8e.eaапГ.ги/70291362/) (информационно- правовой портал «Гарант»)
12. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование [Текст] /С.В. Чернов, Л.В. Костикова, С.Г. Фомин - Москва: ФК, 2009.
13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов [Учебное пособие] / Е.Р. Яхонтов– СПб: 2000. - 58 с.

для детей и родителей:

1. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: [Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва] / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин – Москва: Советский спорт, 2007.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов - Том 1

7. ПРИЛОЖЕНИЯ**7.1. Календарный учебный график 1 года обучения**

№ п/п	Дата (Число, месяц)	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1 (64 ч)							
<i>I Теоретические сведения -10 ч</i>							
1-2			Беседа	2	Правила игры в баскетбол, контроль тренировочных нагрузок. ТБ. Вводный мониторинг.	МОУ СШ № 4, спортзал	Опрос
3-4			Беседа	2	Самоконтроль, правила поведения на занятиях, влияние образа жизни на состояние здоровья. Терминология в баскетболе. Жесты судей.	МОУ СШ № 4, спортзал	Опрос
5-6			Беседа	2	История баскетбола. Возникновение баскетбола, структурное развитие игры. Великие тренеры и спортсмены.	МОУ СШ № 4, спортзал	Опрос
7-8			Беседа	2	Динамика выступления ведущих команд мира на Олимпийских играх. Участие российской команды в Олимпийских играх.	МОУ СШ № 4, спортзал	Опрос
9-10			Беседа	2	Развитие баскетбола в России. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях. Ведущие спортсмены и тренеры. Система подготовки спортивного резерва в баскетболе.	МОУ СШ № 4, спортзал	Опрос
<i>II Практические занятия – 134 ч</i>							
<i>2.1. Общая физическая подготовка – 42 ч</i>							
11-12			Практическая деятельность, учебная игра	2	ОФП. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. Бег 12-15 мин.	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, учебная игра
13-			Практическая	2	ОФП. Бег 15 мин., прыжки со скакалкой. Ведение	МОУ СШ № 4,	Наблюдение,

14			деятельность		мяча с изменением направления.	спортзал	контрольные упражнения
15-16			Практическая деятельность	2	ОФП. Бег 10-15 мин., прыжковая подготовка. Ведение мяча с изменением направления.	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, контрольные упражнения
17-18			Практическая деятельность	2	ОФП. Кросс в чередовании с ходьбой (до 30 мин). Ведение мяча с изменением направления.	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, контрольные упражнения
19-20			Практическая деятельность	2	ОФП. Повторный бег, переменный бег. Ведение мяча с изменением направления.	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, контрольные упражнения
21-22			Практическая деятельность	2	ОФП. Старты из различных исходных положений по внезапному сигналу. Ведение мяча с изменением направления.	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, контрольные упражнения
23-24			Практическая деятельность	2	ОФП. Прыжки со скакалкой. Учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, контрольные упражнения
25-26			Практическая деятельность	2	ОФП. Прыжки в длину с места. Учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, контрольные упражнения
27-28			Практическая деятельность	2	ОФП. Тройные и пятерные прыжки. Учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, контрольные упражнения
29-30			Практическая деятельность	2	ОФП. Прыжки, напрыгивание. Учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, контрольные упражнения
31-32			Практическая деятельность	2	ОФП. прыжки в глубину, высоко, далекие прыжки. Учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, контрольные упражнения
33-34			Практическая деятельность	2	ОФП. Упражнения с отягощениями. Учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, контрольные

							упражнения
35-36			Практическая деятельность	2	ОФП. силовые упражнения с партнером. Учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, контрольные упражнения
37-38			Практическая деятельность	2	ОФП. Метание набивного мяча и других утяжеленных предметов. Учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, контрольные упражнения
39-40			Практическая деятельность	2	ОФП. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад. Учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, контрольные упражнения
41-42			Практическая деятельность	2	ОФП. Бег: спиной вперед, прыжки. Учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, контрольные упражнения
43-44			Практическая деятельность	2	ОФП. Повторение элементов: ведение, броски, передачи. Учебная игра	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, контрольные упражнения
45-46			Практическая деятельность	2	ОФП. Бег 12-15 мин. Учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, контрольные упражнения
47-48			Практическая деятельность	2	ОФП. Старты из различных исходных положений по внезапному сигналу. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, контрольные упражнения
49-50			Практическая деятельность	2	ОФП. Упражнения с отягощениями. Учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, контрольные упражнения
51-52			Практическая деятельность	2	ОФП. Бег: спиной вперед, прыжки. Учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение, контрольные упражнения
2.2. Специальная физическая подготовка – 12 ч							
53-54			Учебная игра	2	ТБ. Передвижение бегом и различными способами. Остановка прыжком. Учебная игра	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение

					Приставные шаги. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, ловля мяча с полу отскока, ловля высоко летящего мяча. Учебная игра		
55-56			Учебная игра	2	Передача мяча двумя руками от груди, в тройках в движении по восьмерке с броском по кольцу. Учебная игра	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение
57-58			Учебная игра	2	Передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении. Учебная игра	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение
59-60			Учебная игра	2	Передача мяча одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении; передача одной рукой из-за спины. Учебная игра	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение
61-62			Учебная игра	2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение
63-64			Учебная игра	2	Учебно-тренировочная игра и комплексное развитие психомоторных способностей. Учебная игра	МОУ СШ № 4, спортзал	Наблюдение
Модуль 2 (80 ч)							
2.2. Специальная физическая подготовка – 14 ч							
65-66			Учебная игра	2	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Учебно-тренировочная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Учебно-тренировочная игра
67-68			Учебная игра	2	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки). Учебно-тренировочная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Учебно-тренировочная игра
69-70			Учебная игра	2	Ведение мяча с изменением скорости движения. Учебно-тренировочная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Учебно-тренировочная игра
71-72			Учебная игра	2	Ловля мяча одной рукой в прыжке. Броски с точек. Прыжковая подготовка. Учебно-тренировочная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Учебно-тренировочная игра

							игра
73-74			Учебная игра	2	Сочетание приемов: ловля, передача и ведение мяча, броски с точек, средние броски, штрафные броски. Учебно-тренировочная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Учебно-тренировочная игра
75-76			Учебная игра	2	Ведение мяча без зрительного контроля. Передача мяча двумя руками в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Учебно-тренировочная игра
77-78			Учебная игра	2	Броски в корзину в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Учебно-тренировочная игра
2.3. Изучение и совершенствование техники и тактики – 56 ч							
79-80			Учебная игра	2	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
81-82			Учебная игра	2	Тактика защиты: противодействие атаки корзины. Двусторонняя учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
83-84			Учебная игра	2	Тактика защиты: противодействие атаки корзины. Двусторонняя учебная игра	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
85-86			Учебная игра	2	Тактика защиты: противодействие атаки корзины. Двусторонняя учебная игра	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
87-88			Учебная игра	2	Тактика нападения: «передай мяч и выходи». Штрафные броски. Учебно-тренировочная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
89-90			Учебная игра	2	Броски с точек по кольцу, штрафные броски.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
91-92			Учебная игра	2	Бросок мяча одной и двумя руками сверху в прыжке.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
93-94			Учебная игра	2	Тактика нападения: «через заслон». Двусторонняя учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
95-96			Учебная игра	2	Тактика нападения: «наведение». Двусторонняя учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
97-98			Учебная игра	2	Тактика нападения: «малая восьмерка». Двусторонняя учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование

99-100			Учебная игра	2	Тактика защиты: противодействие атаке корзины. Двусторонняя учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
101-102			Учебная игра	2	Тактика защиты: подстраховка, переключение. Двусторонняя учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
103-104			Учебная игра	2	Борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска с дальнего расстояния. Двусторонняя учебная игра.		Соревнование
105-106			Учебная игра	2	Тактика свободного нападения. Двусторонняя учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
107-108			Учебная игра	2	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков. Двусторонняя учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
109-110			Учебная игра	2	Броски со средней дистанции. Двусторонняя учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
111-112			Учебная игра	2	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 1x1, 2x2; 3x3; 4:x4; 5x5; на одну корзину. Двусторонняя учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
113-114			Учебная игра	2	Ведение мяча с изменением направления и скорости после ловли мяча в движении. Двусторонняя учебная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
115-116			Учебная игра	2	Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно, с удобных точек площадки.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
117-118			Учебная игра	2	Броски одной рукой с замахом.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
119-120			Учебная игра	2	Штрафные броски, броски со средней дистанции.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
121-122			Учебная игра	2	Бросок двумя руками над головой с преодолением сопротивления двух соперников.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
123-124			Учебная игра	2	Обводка соперника с изменением направления движения. Штрафные броски. Учебно-тренировочная игра.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
125-			Учебная игра	2	Обводка соперника с изменением направления	МОУ СШ № 4,	Соревнование

126					движения. Броски в кольцо с отскоком от щита.	спортзал	
127-128			Учебная игра	2	Нападение быстрым прорывом. Обводка соперника с использованием нескольких приёмов.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
129-130			Учебная игра	2	Обводка соперника с изменением скорости движения. Броски в кольцо с отскоком от щита.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
131-132			Учебная игра	2	Обводка с поворотом и переводом мяча за спиной.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
133-134			Учебная игра	2	Обводка соперника за спиной. Броски в корзину в прыжке. Броски в корзину со средней дистанции и 3-очковые броски.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
2.4. Участие в соревнованиях – 10 ч							
135-136			соревнование	2	Участие в городских соревнованиях по баскетболу, в рамках чемпионата ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ»	ФОК «Чемпион»	Соревнование
137-138			Соревнование	2	Участие в городских соревнованиях по баскетболу, в рамках чемпионата ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ»	ФОК «Чемпион»	Соревнование
139-140			Соревнование	2	Участие в городских соревнованиях по баскетболу, в рамках чемпионата ШБЛ «КЭС-БАСКЕТ»	ФОК «Чемпион»	Соревнование
141-142			Соревновательная деятельность	2	Участие в региональных соревнованиях.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование
143-144			Соревновательная деятельность	2	Участие в региональных соревнованиях.	МОУ СШ № 4, спортзал	Соревнование