МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

Иркутского районного муниципального образования

«Листвянская средняя общеобразовательная школа»

«РАССМОТРЕНО» «УТВЕРЖДЕНО»

|  |  |
| --- | --- |
| На Педагогическом совете  Протокол №1 от 27.08.2020 | Приказ №114/9 от 31.08.2020 |

Дополнительная общеобразовательная программа

«Баскетбол»

Возраст обучающихся 13-16 лет

Срок реализации 1 год (162 часа в год)

Составитель: Кобякова Василина Владимировна, учитель физической культуры и педагог дополнительного образования

2020 г.

**1.** **Пояснительная записка**

**1.1. Информационные материалы и литература:**

1.Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №27З-ФЗ.

2.Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014№1726-р).

3.Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 № 196).

4.Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41).

5.Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040).

6.Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

Баскетбол физически разносторонний вид спорта, у учащихся развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). Данная программа направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группе - универсальность.

**1.2 Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы**:

Программа баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.  
Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**1.4. Отличительные особенности программы -** программа «Баскетбол» дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Программой осуществляется ознакомление с игровыми видами спорта. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и развитию физических способностей. Занятия по программе «Баскетбол» дает возможность во внеурочное время углубленно заниматься:

- видами спорта, которые учащиеся осваивают в ограниченном по времени уроке физической культуры;

-подросткам, у которых наблюдается гиперреактивность и проблема организации своего времени.

В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

**1.5. Адресат программы:** это учащиеся в возрасте от 13 до 16 лет, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

**1.6. Срок освоения программы:** Данная программа рассчитана на 1 год обучения. Объём программы 1 группа 162 часов в год. Обучение рассчитано на 36 рабочих недель.

**1.7. Формы обучения –** очная.

**1.8. Форма организации обучения:** В процессе обучения используются **следующие методы**:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);

- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);

- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);

Программа предусматривает следующие **формы учебной деятельности учащихся:**

- групповая;

- фронтальная;

- игровая;

- индивидуально-игровая;

- в парах;

- индивидуальная;

- практическая;

- комбинированная;

- соревновательная.

**1.9.** Режим занятий: Одно занятие длится 40 минут с перерывом на отдых и влажную уборку спортивного зала 05 - 10 минут, в группе три занятия в неделю, по два часа, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

**1.10. Условия реализации программы:** Для группы программой предусмотрены теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов при переходе в следующие группы. В течение всего курса обучения сохраняется преемственность образования, как по структуре, так и по содержанию учебного материала, углубленно освоить виды спорта, включенные в нее и повысить свою общефизическую подготовленность. Упражнения, включенные в программу «Баскетбол» способствуют подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Программа дополнительного образования по общей физической подготовке «Баскетбол» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего образовательно - воспитательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации детей на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья детей, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

**1.11. Цель и задачи программы:**

**Цель программы:** сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в баскетбол.

**Задачи:**

Обучающие

- обучить техническим приёмам и правилам игры;

- обучить специальным и тактическим действиям;

- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;

- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

-воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- развивать совершенствование навыков и умений игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

**1.12. Планируемые результаты:**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

* Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей.
* Предметные результаты обеспечиваются через формирование основных элементов научного знания.
* Метапредметные результаты обеспечиваются через универсальные учебные действия (далее УУД).

-Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся: - формирование культуры здоровья — отношения к здоровью как высшей ценности человека; развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

* формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни. Метапредметные результаты:
* способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми, умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; - способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность; - умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья; формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими Оздоровительные результаты программы «Баскетбол»:
* осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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 обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

**Предметные результаты**

-Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. В ходе реализация программы «Баскетбол» обучающиеся должны знать: особенности воздействия двигательной активности на организм человека; правила оказания первой помощи; способы сохранения и укрепление здоровья; свои права и права других людей; влияние здоровья на успешную учебную деятельность; значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья - правила соревнований изученных видов спорта. должны уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его; выполнять физические упражнения для развития физических навыков; заботиться о своем здоровье; применять коммуникативные и презентационные навыки; оказывать первую медицинскую помощь при травмах; находить выход из стрессовых ситуаций; - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной; адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки; проводить соревнования на школьном уровне; отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы обучающиеся смогут получить знания: значение общей физической подготовки в развитии физических способностей и совершенствовании функциональны возможностей; - правила безопасного поведения во время занятий общей физической подготовкой; - названия разучиваемых технических приемов и основы правильной техники; - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов;- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения основное содержание правил соревнований; жесты судей; игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр; могут научиться: соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях общей физической подготовкой; выполнять технические приемы и тактические действия; контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) демонстрировать жесты судей; - проводить судейство соревнований.

**1.13. Формы, методы контроля результативности обучения**:

Наряду с коллективными результатами деятельности тщательно отслеживается динамика индивидуального физического развития обучающихся, их личные успехи. Способы оценки результатов имеют как общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх. При окончании курса дети проходят контрольную аттестацию.

Оценка результативности освоения программы (деятельности) обучающихся основана на методе сравнительного анализа, при котором результаты обучения одних обучающихся сравниваются с достижениями других (социальная соотносительная норма), с прежними результатами того же воспитанника (индивидуальная соотносительная норма), с поставленными учебными целями и критериями (предметная соотносительная норма).

Текущий контроль ведется регулярно (в рамках расписания) осуществляется тренером, ведущим занятие.

Контрольная аттестация определяет, насколько успешно происходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы.

Для учащихся основным методом промежуточной аттестации является метод скрытого педагогического наблюдения и контрольные нормативы по физической подготовке. Основным методом промежуточной аттестации по программе являются: - метод педагогического наблюдения;

- участие в соревнованиях различного уровня;

- сдача контрольных нормативов.

В основе текущего контроля и контрольной аттестации лежит тестирование физической подготовленности согласно таблице норм ВФСК ГТО, а также соревновательная и игровая деятельность.

Для выявления результативности усвоения образовательной программы в начале обучения проводится тестирование исходного уровня владения навыками.

Контрольная аттестация при сопоставлении с исходным тестированием позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня.

Для развития творческих способностей детей предусмотрены упражнения в системе домашних заданий и заданий педагога на учебных занятиях таких как: придумывание новых упражнений, эстафет и подвижных игр, составление акробатических комбинаций из двух-трех элементов составление простейших блоков для разминки из двух-трех упражнений, придумывание упражнений для различных частей тела, для различных групп мышц.



Программный материал и методическое обеспечение учебных занятий дают развивать творческие способности, но и способствует воспитанию, как и волевых качеств.

Средствами воспитания нравственных и волевых качеств являются сами физические упражнения, при выполнении которых воспитываются: честность, порядочность, взаимовыручка и целеустремленность, настойчивость и др. В качестве критерия нравственного уровня ребенка используется метод педагогических наблюдений, при помощи которого можно определить насколько претерпели изменения личностные качества детей в процессе обучения.

Показатели успеваемости по программе в целом складываются из суммы итогов аттестации по каждому параметру, которая и определяет уровень результативности освоения программы.

Педагог подводит итог учебно-воспитательной работы за год, проводит анализ спортивных достижений детей. Лучшие спортсмены поощряются грамотами.

**1.14. Форма подведения итогов** реализации дополнительной общеразвивающей программы соревнования, фестивали по видам спорта, олимпиады по физической культуре, спортивные соревнования.

**2. Учебный план**

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Основы знаний о спортивной игре баскетбол**

Теория: правила техники безопасности при проведении секционных занятий

Практика**:**правила соревнований по баскетболу.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

Практика: Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, запрыгивание и соскоки.

**Раздел 3.** **Специальная физическая подготовка**

Практика: Ловля мяча двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча. Выполнение бросков мяча в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту.

**Раздел 4. Подвижные игры**

Практика: Игры с предметами; игры на местности; скоростные эстафеты; игровые единоборства; игры на внимание, игровые салки; спортивная лапта, армрестлинг.

**Раздел 5. Техническая подготовка**

Практика:Ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

**Раздел 6. Тактическая подготовка**

Практика: Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

**Раздел 7**. **Растяжки и гимнастика**

Практика: Акробатические упражнения, дыхательные упражнения, пластическая гимнастика, жонглирование двумя, тремя предметами, баскетбольными мячами, упражнения со скакалкой, скручивающие упражнения с гимнастической палкой, полу шпагаты и шпагаты, опорные прыжки, чехарда в парах.

**Раздел** **8.** **Кросс и лёгкая атлетика**

Практика: Беговые упражнения с препятствиями, челночный бег, зигзаг, терренкур, игровые ускорения, полоса препятствий, бег 500, 1000, 1500 метров. Броски набивного мяча стоя, сидя.

**Раздел** **9**. **Интегральная подготовка**

Практика: Участие в соревнованиях по стритболу, баскетболу, футболу, лапте, армрестлингу, перетягивании каната.

**Раздел** **10.** **Контрольные нормативы**

Практика:

Выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении (5х5); челночный бег 3х10м.; бег 60м; прыжок в длину с места; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 30 сек.

**Раздел** **11.**  **Итоговая аттестация**

Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.), по разработанным критериям оценки (по Абалакову)

1. **Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел, тема | Количество часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Основы знаний о спортивной игре баскетбол |  | 3 |  |
| 2 | Общая физическая подготовка |  |  | 10 |
| 3 | Специальная физическая подготовка |  |  | 29 |
| 4 | Подвижные игры |  |  | 20 |
| 5 | Техническая подготовка |  |  | 40 |
| 6 | Тактическая подготовка |  |  | 15 |
| 7 | Растяжки и гимнастика |  |  | 15 |
| 8 | Кросс и лёгкая атлетика |  |  | 10 |
| 9 | Интегральная подготовка |  |  | 10 |
| 10 | Контрольные нормативы |  |  | 8 |
| 11 | Итоговая аттестация |  | 2 |  |
|  | **Итого:** | **162** | **5** | **152** |

**Краткое содержание изучаемого материала.**

**Тема 1.1. Теоретическая подготовка**

***Теория:***Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

***Практика:***особенности самостоятельных занятий по развитию   двигательных качеств.

**Тема 1.2. Техническая подготовка**

***Практика:***Стойки и перемещения баскетболиста Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления

Остановка «прыжком», передачи мяча, ловля мяча после различных видов передач на месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.

Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников. Броски в кольцо. Бросок снизу

**Тема 1.3. Тактическая подготовка**

**Практика:** Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Позиционное нападение. Индивидуальные действия. Заслоны и наведения

**Тема 1.4. Физическая подготовка**

Практика:Бег 500, 1000, 1500 метров. Броски набивного мяча сидя, стоя.

Прыжки на тумбу и соскоки с неё.

**Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов**

**Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу**

|  |
| --- |
| КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  занятия | Кол-во часов | | Название темы | Тип  подготовки | | Дата проведения | Примечание |
| 1 | 1,5 | | Вводное занятие. Правила техники безопасности во время секционных занятий | Теория | | 01.09.20 | 1 неделя |
| 2 | 1,5 | | Подвижная игра «Баскетбольные салки с передачами». | Подвижная  игра | | 03.09.20 | 1 неделя |
| 3 | 1,5 | | «Основные способы передвижения. Представление о физических упражнениях». | ОФП | | 07.09.20 | 2 неделя |
| 4 | 1,5 | | Игра «Слушай сигнал». | Подвижная  игра | | 08.09.20 | 2 неделя |
| 5 | 1,5 | | Игра «Быстро по своим местам». Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу (ФИБА). ОФП | Подвижная  игра | | 10.09.20 | 2 неделя |
| 6 | 1,5 | | Стартовый контроль: челночный бег 3х 10 м. | Конт.  норм. | | 14.09.20 | 3 неделя |
| 7 | 1,5 | | Спортивный марафон.  Обычный бег, бег с изменение направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. | Кросс | | 15.09.20 | 3 неделя |
| 8 | 1,5 | | Контроль: прыжок в длину с места. | Конт.  норм. | | 17.09.20 | 3 неделя |
| 9 | 1,5 | | Бег с изменение направления движения. Обучение броску в корзину после ведения мяча в различных направлениях. | ОФП | | 21.09.20 |  |
| 10 | 1,5 | | Игра «С кочки на кочку». | Подвижная  игра | | 22.09.20 | 4 неделя |
| 11 | 1,5 | | ОРУ Бег с ускорением. | ОФП | | 24.09.20 | 4 неделя |
| 12 | 1,5 | | Игра «Быстро в круг».Эстафеты.с баскетбольными мячами | Подвижная  игра | | 28.09.20 | 4 неделя |
| 13 | 1,5 | | Совершенствование ведения мяча в различных направлениях с броском в корзину. | Техническая подготовка | | 29.09.20 | 5 неделя |
| 14 | 1,5 | | Подвижная игра «Баскетбольные гонки» | Подвижная  игра | | 01.10.20 | 5 неделя |
| 15 | 1,5 | | Правила по технике безопасности на занятиях баскетболом с элементами акробатики. | Техническая подготовка | | 05.10.20 | 6 неделя |
| 16 | 1,5 | | Игра «Смирно!».Совершенствование изученных технических приёмов. | Подвижная  игра | | 06.10.20 | 6 неделя |
| 17 | 1,5 | | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Двусторонняя игра | Техническая подготовка | | 08.10.20 | 6 неделя |
| 18 | 1,5 | | Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. | Техническая подготовка | | 12.10.20 | 7 неделя |
| 19 | 1,5 | | ОРУ с теннисными мячами. Жонглирование. | ОФП | | 13.10.20 | 7 неделя |
| 20 | 1,5 | | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | Техническая подготовка | | 15.10.20 | 7 неделя |
| 21 | 1,5 | | ОРУ без предметов | ОФП | | 19.10.20 | 8 неделя |
| 22 | 1,5 | | Подвижная игра «Перестрелка». | Подвижная  игра | | 20.10.20 | 8 неделя |
| 23 | 1,5 | | Совершенствование изученных технических приёмов. | Техническая подготовка | | 22.10.20 | 8 неделя |
| 24 | 1,5 | | Ведение мяча с изменением направления движения | Техническая подготовка | | 26.10.20 | 9 неделя |
| 25 | 1,5 | | Средства и методы спортивной тренировки. | ОФП | | 27.10.20 | 9 неделя |
| 26 | 1,5 | | Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. | Техническая подготовка | | 29.10.20 | 9 неделя |
| 27 | 1,5 | | Совершенствование изученных технических приёмов. | Техническая подготовка | | 02.11.20 | 10 неделя |
| 28 | 1,5 | | Бросок мяча в движении с одного шага. | Техническая подготовка | | 03.11.20 | 10 неделя |
| 29 | 1,5 | | Ведение мяча с изменением направления движения | Техническая подготовка | | 05.11.20 | 10 неделя |
| 30 | 1,5 | | Подвижная игра с баскетбольным мячом «Змейка». | Подвижная  игра | | 09.11.20 | 11неделя |
| 31 | 1,5 | | Совершенствование изученных технических приёмов. | Техническая подготовка | | 10.11.20 | 11неделя |
| 32 | 1,5 | | Подвижная баскетбольная игра «Лиса и куры». | Подвижная  игра | | 12.11.20 | 11неделя |
| 33 | 1,5 | | Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. | Техническая подготовка | | 16.11.20 | 12 неделя |
| 34 | 1,5 | | Совершенствование действия одного защитника против двух нападающих. | СФП | | 17.11.20 | 12 неделя |
| 35 | 1,5 | | Подвижная игра «Кузнечики». | Подвижная  игра | | 19.11.20 | 12 неделя |
| 36 | 1,5 | | СФП. «Упражнения на внимание». | СФП | | 23.11.20 | 13 неделя |
| 37 | 1,5 | | Подвижная игра «Охотники и утки». | Подвижная  игра | | 24.11.20 | 13 неделя |
| 38 | 1,5 | | Совершенствование изученных технических приёмов в двусторонней игре по техническим правилам | СФП | | 26.11.20 | 13 неделя |
| 40 | 1,5 | | ОФП. Игра «Попрыгунчики – воробушки». | Подвижная  игра | | 30.11.20 | 14 неделя |
| 41 | 1,5 | | Совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»). | Подвижная  игра | | 01.12.20 | 14 неделя |
| 42 | 1,5 | | «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья». | Интегральная подготовка | | 03.12.20 | 14 неделя |
| 43 | 1,5 | | Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. | СФП | | 07.12.20 | 15 неделя |
|  | 1,5 | | «Обще развивающие  упражнения  с гимнастической палкой». | Техническая подготовка | | 08.12.20 | 15 неделя |
| 44 | 1,5 | | Закрепление действия одного защитника против двух нападающих. | СФП | | 10.12.20 | 15 неделя |
| 45 | 1,5 | | Применение в двухсторонней игре выученных технических приёмов. | Техническая подготовка | | 14.12.20 | 16 неделя |
| 46 | 1,5 | | Соревновательная игра с баскетбольным мячом «Змейка». | Интегральная подготовка | | 15.12.20 | 16 неделя |
| 47 | 1,5 | | Совершенствование тактических приёмов передвижения. Двусторонняя игра по техническим правилам | Тактическая подготовка | | 17.12.20 | 16 неделя |
| 48 | 1,5 | | Стартовый контроль: подтягивание на перекладине. | Контр.  норм | | 21.12.20 | 17 неделя |
| 49 | 1,5 | | Развитие гибкости. Индивидуальные упражнения со скакалкой. | Растяжки | | 22.12.20 | 17 неделя |
| 50 | 1,5 | | Сочетание способов передвижения с выполнением различных тактических приемов в усложненных условиях. | Тактическая подготовка | | 24.12.20 | 17 неделя |
| 51 | 1,5 | | ОФП. Игровые состязания. | ОФП. | | 28.12.20 | 18 неделя |
| 52 | 1,5 | | «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». | Интегральная подготовка | | 29.12.20 | 18 неделя |
| 53 | 1,5 | | Совершенствование изученных технических приёмов. | СФП | | 30.12.20 | 18 неделя |
| 54 | 1,5 | | Стартовый контроль: 6-минутный бег. | Конт.  норм. | | 11.01.21 | 19 неделя |
| 55 | 1,5 | | Спортивный марафон Совершенствование навыков бега. | Кросс | | 12.01.21 | 19 неделя |
| 56 | 1,5 | | Применение в двухсторонней игре выученных приёмов | Тактическая подготовка | | 14.01.21 | 19 неделя |
| 57 | 1,5 | | «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья». | Интегральная подготовка | | 18.01.21 | 20 неделя |
| 58 | 1,5 | | Применение в двухсторонней игре выученных приёмов | Тактическая подготовка | | 19.01.21 | 20 неделя |
| 59 | 1,5 | | Развитие гибкости. Упражнения на гимнастических матах. | Растяжки | | 21.01.21 | 20 неделя |
| 60 | 1,5 | | Соревнования по баскетболу  «Новогодние встречи» | Техническая подготовка | | 25.01.21 | 21 неделя |
| 61 | 1,5 | | Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. | СФП. | | 26.01.21 | 21 неделя |
| 62 | 1,5 | | Развитие гибкости. Упражнения с резиной. | Растяжки | | 28.01.21 | 21 неделя |
| 63 | 1,5 | | Передача мяча двумя руками от груди | Техническая подготовка | | 01.02.21 | 22 неделя |
| 64 | 1,5 | | Развитие гибкости. Упражнения со скакалкой. Растяжки | Растяжки | | 02.02.21 | 22 неделя |
| 65 | 1,5 | | Передача мяча одной рукой от плеча | Техническая подготовка | | 04.02.21 | 22 неделя |
| 66 | 1,5 | | Ловля мяча после различных видов передач. | Техническая подготовка | | 08.02.21 | 23 неделя |
| 67 | 1,5 | | Ловля мяча после передач в прыжке: в парах, в тройках. | Техническая подготовка | | 09.02.21 | 23 неделя |
| 68 | 1,5 | | Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. | Техническая подготовка | | 11.02.21 | 23 неделя |
| 69 | 1,5 | | Развитие гибкости. Упражнения с гимнастической палкой. | Растяжки | | 15.02.21 | 24 неделя |
| 70 | 1,5 | | Прессинг, зонный прессинг. | Тактическая подготовка | | 16.02.21 | 24 неделя |
| 71 | 1,5 | | Зонная защита | СФП | | 18.02.21 | 24 неделя |
| 72 | 1,5 | | Передача мяча двумя руками от груди | СФП | | 25.02.21 | 25 неделя |
| 73 | 1,5 | | Ловля мяча после различных видов передач | СФП | | 01.03.21 | 25 неделя |
| 74 | 1,5 | | Бег 1500, метров. | Кросс | | 02.03.21 | 25 неделя |
| 75 | 1,5 | | В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест | СФП | | 04.03.21 | 26 неделя |
| 76 | 1,5 | | Бег 1500 метров.  Совершенствование изученных технических приёмов. | Кросс | | 09.03.21 | 26 неделя |
| 77 | 1,5 | | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | СФП | | 11.03.21 | 26 неделя |
| 78 | 1,5 | | Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. | СФП | | 15.03.21 | 27 неделя |
| 79 | 1,5 | | Обучение индивидуальных действий при нападении с мячом и без мяча. | Техническая подготовка | | 16.03.21 | 27 неделя |
| 80 | 1,5 | | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | Контрольные нормативы | | 18.03.21 | 27 неделя |
| 81 | 1,5 | | Обучение ведению мяча в различных направлениях с броском в корзину. | СФП | | 22.03.21 | 28 неделя |
| 82 | 1,5 | | Соревновательная игра «Перестрелка». | Интегральная подготовка | | 01.04.21 | 28 неделя |
| 83 | 1,5 | | Совершенствование изученных технических приёмов. | СФП | | 05.04.21 | 28 неделя |
| 84 | 1,5 | | Применение в двухсторонней игре освоенных технических приёмов. | Техническая подготовка | | 06.04.21 | 29 неделя |
| 85 | 1,5 | | Сочетание способов передвижения с выполнением различных приемов в усложненных условиях. | Тактическая подготовка | | 08.04.21 | 29 неделя |
| 86 | 1,5 | | Оказание первой помощи при несчастных случаях, травматизме. . Бросок мяча в движении с одного шага. | СФП | | 08.04.21 | 29 неделя |
| 87 | 1,5 | | Ведение мяча с изменением направления движения. | Техническая подготовка | | 12.04.21 | 30 неделя |
| 88 | 1,5 | | Средства и методы спортивной тренировки. Совершенствование выученных приёмов | Тактическая подготовка | | 13.04.21 | 30 неделя |
| 89 | 1,5 | | Подвижная баскетбольная игра «Лиса и куры». | Подвижная  игра | | 15.04.21 | 30 неделя |
| 90 | 1,5 | | Ведение мяча с изменением направления движения. | СФП | | 19.04.21 | 31 неделя |
| 91 | 1,5 | | СФП. Подвижная игра с баскетбольным мячом «Змейка». | Подвижная  игра | | 20.04.21 | 31 неделя |
| 92 | 1,5 | | Совершенствование выученных приёмов | Тактическая подготовка | | 22.04.21 | 31 неделя |
| 93 | 1,5 | | ОФП. Соревновательная игра «Перестрелка». | Интегральная подготовка | | 26.04.21 | 32 неделя |
| 94 | 1,5 | | Кроссовый бег 2км. | Кросс | | 27.04.21 | 32 неделя |
| 95 | 1,5 | | Совершенствование действия одного защитника против двух нападающих. | СФП | | 29.04.21 | 32 неделя |
| 96 | 1,5 | | Применение в двухсторонней игре выученных приёмов | Тактическая подготовка | | 03.05.21 | 33 неделя |
| 97 | 1,5 | | Тактическое совершенствование изученных приёмов нападения. | СФП | | 04.05.21 | 33 неделя |
| 98 | 1,5 | | Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 10 мин». | Кросс | | 06.05.21 | 33 неделя |
| 99 | 1,5 | | Совершенствование ведения мяча в различных направлениях с броском в корзину. « | СФП | | 10.05.21 | 34 неделя |
| 100 | 1,5 | | Бег 3000 метров  Представление о физических упражнениях». | Кросс | | 11.05.21 | 34 неделя |
| 101 | 1,5 | | Игра мини-футбол. | Интегральная подготовка | | 13.05.21 | 34 неделя |
| 102 | 1,5 | | Бросок набивного мяча (5 кг) из положения стоя. Совершенствование основных физических качеств, в круговой тренировке. | Контрольные нормативы Тактическая подготовка | | 17.05.21 | 35 неделя |
| 103 | 1,5 | | Бег 2000 метров Совершенствование изученных технических приёмов в двусторонней игре по техническим правилам. | Техническая подготовка Контрольные нормативы | | 18.05.21 | 35 неделя |
| 104 | 1,5 | | Применение в двухсторонней игре выученные технические приёмы. Контрольные нормативы СФП. | Техническая подготовка | | 20.05.21 | 35 неделя |
| 105 | 1,5 | | Участие в соревнованиях по баскетболу | Интегральная подготовка | | 24.05.21 | 36 неделя |
| 106 | 1,5 | | Итоговая аттестация | Итоговая  аттестация. | | 25.05.21 | 36 неделя |
| 107 | 1,5 | |  | СФП | | 27.05.21 | 36 неделя |
| 108 | 1,5 | Подведение итогов работы, награждение | | | Итоговая  аттестация. | 31.05.21 | 36 неделя |
| Итого: | 162 | | | | | | |

1. **Оценочные материалы.**

Контрольные нормативы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тесты | Возраст | Оценка | |  | |  | |
| Высокий | | Средний | | Низкий | |
| М | Д | М | Д | М | Д |
| 1 | Бег 30 метров | 13 | 5.3 | 5.4 | 5.4 | 5.5 | 6.2 | 6.3 |
| 14 | 5.2 | 5.3 | 5.3 | 5.6 | 6.3 | 6.4 |
| 15 | 5.0 | 5.2 | 5.1 | 5.3 | 5.9 | 6.0 |
| 16 | 4.9 | 5.1 | 5.0 | 5.2 | 6.0 | 6.1 |
| 2 | Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек). | 13 | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| 14 | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| 15 | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| 16 | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3 | Поднимание  туловища из положения, лежа за  30 секунд | 13 | 22 | 16 | 12 | 15 | 11 | 9 |
| 14 | 23 | 17 | 22 | 16 | 12 | 10 |
| 15 | 24 | 18 | 23 | 17 | 13 | 11 |
| 16 | 25 | 19 | 24 | 18 | 14 | 12 |
| 4 | Прыжок в длину с  места | 13 | 179 | 164 | 178 | 125 | 134 | 124 |
| 14 | 184 | 179 | 183 | 178 | 144 | 139 |
| 15 | 195 | 182 | 194 | 181 | 159 | 144 |
| 16 | 205 | 197 | 200 | 190 | 185 | 165 |
| 5 | Подтягивание на перекладине(дев из полож лежа) | 13 | 8 | 14 | 7 | 13 | 3 | 5 |
| 14 | 9 | 15 | 8 | 14 | 4 | 6 |
| 15 | 10 | 16 | 9 | 15 | 5 | 9 |
| 16 | 11 | 17 | 10 | 16 | 6 | 10 |

1. **Материально – техническое обеспечение программы**

Для занятий по программе требуется:

*спортивный школьный зал 10x20*

*спортивный инвентарь и оборудование:*

1. Щиты баскетбольные стандартные, стационарные - 2шт.
2. Гимнастическая стенка- 1 шт.
3. Гимнастические скамейки-4шт.
4. Гимнастические маты-8шт.
5. Скакалки- 15 шт.
6. Мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
7. Мячи баскетбольные – 15 шт.
8. Теннисные мячи – 15 шт
9. Рулетка- 1шт.

11. Стойки (конусные) – 20 шт;

12. Секундомер – 1 шт.

13. Табло – 1шт.

**Техническое оснащение**

- проектор;

- экран;

- видео – диски;

- компьютер.

**Дидактическое обеспечение программы**

- Картотека упражнений по баскетболу (карточки).

- Картотека обще развивающих упражнений для разминки

- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»

- «Правила игры в баскетбол».

- Видеозаписи выступлений учащихся.

- «Правила судейства в баскетболе» (ФИБА).

- Регламент проведения соревнований по баскетболу различных уровней.

**Санитарно – гигиенические требования**

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;

- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;

- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

**Кадровое обеспечение программы**

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

1. **Список используемой литературы**

**Для учителя:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2018г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов –

Минск, 2016.

1. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
2. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
3. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г

**Для обучающихся:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.

Приложение 1

**Перечень учебного материала**

Правила техники безопасности во время секционных занятий Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу (ФИБА)

**Ведение мяча**

Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.

**Перемещения баскетболиста**

Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком

Передача мяча двумя руками от груди

Передача мяча одной рукой от плеча

В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест

Ловля мяча после различных видов передач

Быстрый отрыв

Бег 500, 1000, метров.

Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.

Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Участие в соревнованиях по баскетболу

Игра в защите

Индивидуальные перемещения защитника

Борьба за отскок, отсекание

Личная защита (прессинг)

Зонная защита

Игра в нападении

Открывание

Тестирование

Методические особенности самостоятельных занятий по развитию  занятий по развитию двигательных качеств

Ловля мяча после различных видов передач На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках.

Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении.

Броски в кольцо

Бросок снизу

Прессинг, зонный прессинг

Зонная защита

Уход от заслонов и наведений

Позиционное нападение

Индивидуальные действия

Заслоны и наведения

Бег 500, 1000, 1500 метров.

Броски набивного мяча сидя, стоя.

Прыжки на тумбу и соскоки с неё.

Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне

Правила личной гигиены

Правила оказания первой медицинской помощи при травмах

Стойки и перемещения

Остановка баскетболиста

Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований

Броски мяча в кольцо после ведения

Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов

Уход от заслонов и наведений

Игра в нападении

Комбинационная игра

Бег 2000 метров.

Челночный бег.

Участие в соревнованиях по баскетболу