

Рассмотрено на
заседании МО учителей
физической культуры

Протокол № 3 от
« 25 » 04 2022 г.

Согласовано
заместитель директора по ВВВР
_____ А. Г. Григорьева

« 11 » 05 2022 г.

Утверждаю
директор школы
_____ Л. Н. Прогонюк



« 11 » 05 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Баскетбол»**

Возраст учащихся:	10-15 лет
Количество часов в год:	38
Срок реализации:	2 года
Педагог, реализующий программу:	Ефимова Екатерина Павловна педагог дополнительного образования

г. Сургут
2022 год

Паспорт дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Баскетбол»

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 32 г. Сургута

Название программы	Баскетбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
ФИО педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Ефимова Екатерина Павловна
Год разработки	2022
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	11.05.2022, директором МБОУ СОШ №32 Прогонюк Л.Н,
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	Формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств баскетбола для укрепления и сохранения здоровья.
Задачи	1) дать углубленное представление об избранном виде спорта; 2) формировать культуры движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством технических действий игры в баскетбол; 3) освоить знания о физической культуре и спорте в целом и, об игре в баскетбол в частности, истории баскетбола и его современном развитии. 4) обучить навыкам, умениям, техническим действиям игры в баскетбол. Развивающие: развивать координационные и кондиционные способности учащихся; развивать основные физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;

	<p>Воспитательные:</p> <p>1) формировать знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; готовить учащихся к участию в городских соревнованиях;</p> <p>3) приобщить к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом; создать для обучающихся условия для занятий баскетболом по месту учебы.</p>
Ожидаемые результаты освоения программы	<p>По итогам обучения по программе в целом воспитанники должны знать:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Состояние и развитие баскетбола в России; 2. Правила техники безопасности; 3. Правила игры; 4. Терминологию баскетбола. <p>Должны уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину; 2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию; 3. Обладать тактикой нападения и защиты; <p>Должны иметь навыки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, броска в корзину, различных видов ведения мяча; 2. Применения индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите; 3. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.
Срок реализации программы	Два года
Количество часов в неделю /год	1 часа в неделю, 38 часов в год
Возраст учащихся	10-15 лет
Формы занятий	Учебно-тренировочные
Методическое обеспечение	Для реализации программы необходимо: систематическое проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях; спортивно-массовых мероприятиях.

	<p>Осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных видео роликов и видеозаписей соревнований. Организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к участию в организации учебно-воспитательной работы.</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Помещение спортзала (баскетбольная площадка). 2. Баскетбольные мячи – 20 штук. 3. Баскетбольный щит – 4штуки. 4. Набивные мячи – 10штук. 5. Скакалки – 20штук. 6. Стойки (конусы) – бштук. 7. Музыкальное оборудование. 8. Компьютерное оборудование с доступом в интернет.

Пояснительная записка

Нормативной базой для реализации дополнительных общеобразовательных программ являются:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (п.1,2,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р);
- Приказ Минпросвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
- СП 2.4.3648–20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приказ департамента образования и молодежной политики ХМАО-Югры «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в ХМАО-Югре» № 1224 от 04.08.2016 года;
- Приказ Департамента образования Администрации г. Сургута от 14.09.2016 №5421/16 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в учреждениях, подведомственных Департаменту образования Администрации г. Сургута;
- Учебный план дополнительного образования МБОУ СОШ №32.

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя: проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ;». Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Глава 3. Статья 28.

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 год, гл.1, ст.2 трактует дополнительное образование как «...вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, духовно-нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании и не сопровождается повышением уровня образования».

В дополнение к основным, в области физической культуры и спорта реализуются дополнительные общеразвивающие программы, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы). Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Глава 11. Статья 84.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения дополнительного образования «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. **Уровень освоения** программы- базовый.

Актуальность. Развитие двигательных умений и навыков имеет большое значение для формирования так называемого «двигательного интеллекта» человека. «Двигательный интеллект» органично связан с общим уровнем интеллектуального, эмоционального и духовного развития человека. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу. Повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Данная программа является актуальной и востребованной поскольку баскетбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

С целью формирования разносторонне и гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использования средств баскетбола для укрепления и сохранения здоровья, была разработана и внедрена в практику МБОУ СОШ №32 программа дополнительного образования детей

Задачи программы:

Образовательные:

- 1) дать углубленное представление об избранном виде спорта;
- 2) формировать культуры движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством технических действий игры в баскетбол;
- 3) освоить знания о физической культуре и спорте в целом и, об игре в баскетбол в частности, истории баскетбола и его современном развитии.
- 4) обучить навыкам, умениям, техническим действиям игры в баскетбол.

Развивающие:

- 1)развивать координационные и кондиционные способности учащихся;
- 2)развивать основные физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;

Воспитательные:

- 1) формировать знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; готовить учащихся к участию в городских соревнованиях;
 - 2) приобщить к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом; создать для обучающихся условия для занятий баскетболом по месту учебы;
 - 3) воспитать положительные качества личности на основе коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;
- формировать культуру движений, обогатить двигательного опыта физическими упражнениями

Данная программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности предусматривает учебно-тренировочную форму занятий. Учитываются основные направления учебно-тренировочного процесса: воспитание, обучение, развитие. **Отличительной чертой** является активное использование музыкального сопровождения, ритмических упражнений, танцевальных элементов в вводно-подготовительной и основной части занятия. Выполнение упражнений «Школа мяча» под музыку является средством повышения эффективности физических упражнений, способствует яркой эмоциональной насыщенности занятия, создает ощущение психологической комфортности. Музыка, сопровождающая физические упражнения, создает определенный эмоциональный настрой, активизирует внимание детей, повышает работоспособность сердечно-сосудистой, мышечной, дыхательных систем организма. Влияя на физиологические процессы детского организма, она увеличивает амплитуду дыхания, легочную вентиляцию. В заключительной части занятия (заминке) применяются музыкальные произведения, способствующие отдыху, снятию утомления и восстановления сил, то есть, успокаивающая музыка. Она должна содействовать снижению нагрузки, физического и психоэмоционального напряжения и перехода организма человека в относительно спокойное состояние.

Адресат программы. Содержание данной программы дает возможность последовательно решать задачи физического воспитания детей на этапе обучения с 10 до 15 лет через занятия баскетболом в группах дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности. В объединение дополнительного образования по программе «Баскетбол» принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре, проявляющие интерес и мотивацию к данной предметной области. Учащиеся должны иметь базовый уровень знаний в области занятий физической культурой, специальных способностей, определенной физической и практической подготовленности не требуется. Необходим учет возрастных особенностей занимающихся, их индивидуальных особенностей.

Условия реализации программы. В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы одно или разновозрастные. Возможно зачисление на второй год обучения без прохождения первого, по результату собеседования. Количество детей в группе 25 человек. Для зачисления в группу необходимыми условиями наличие заключение врача о допуске к занятиям.

Срок реализации программы два года. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Продолжительность - 38 учебных недель, 1 академический час в неделю. Занятия проходят по 40 мин. Расписание занятий составляется администрацией образовательной организации с учетом физиологических, возрастных особенностей организма и установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся и обучения их по общеобразовательным дисциплинам.

Комплектование группы предусматривает подготовку девочек и мальчиков 4-9 классов.

Тренировочные занятия в группах дополнительного образования строятся на основании программы и проводятся весь учебный год в условиях образовательной организации. Начало и окончание учебного года устанавливается администрацией образовательной организации. Данная программа дополнительного образования рассчитана на 2 года обучения.

Ожидаемые результаты и система контроля результативности программы: формы промежуточной и итоговой аттестации и средства выявления

По итогам обучения по программе в целом воспитанники *должны знать*:

1. Состояние и развитие баскетбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игры;
4. Терминологию баскетбола.

Должны уметь:

4. Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
5. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;
6. Обладать тактикой нападения и защиты;

Должны иметь навыки:

4. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, броска в корзину, различных видов ведения мяча;
5. Применения индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
6. Самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Формы подведения итогов:

- Участие в школьных и городских соревнованиях;
- Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (октябрь и май);

Описание тестов и методика их проведения

Тест 1. Ведение мяча с изменением направления (“змейка”) 30 м (2x15 м).

По команде “На старт!” учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде “Марш!” учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируя время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Тест 2. Челночный бег с ведением мяча 3x10.

Старт тот же, что и в тесте 1. по команде “Марш!” ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксирует время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

Тест 3. Штрафной бросок.

Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч.

Тест 4. Бросок в движении.

Учащиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10). Фиксируется количество точных попаданий в кольцо.

Тест 5. Передачи мяча двумя руками от груди в стену.

Учащиеся располагаются в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течении 30 сек. выполняют передачи мяча в стену двумя руками от груди. По свистку передачи заканчиваются. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. задание можно выполнять двумя группами: одна группа учащихся выполняет передачи, другая считает. Затем группы меняются местами.

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов		Форма аттестации/контроля	Теория		Практика	
		1-й год	2-й год		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год
1	Теоретическая подготовка	2	2	Форма аттестации/контроля				
1.1	Соблюдение основ техники безопасности на занятиях			тестовая работа	1	1		
1.2	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.			тестовая работа	1	1		
2	Общая физическая подготовка(ОФП)	7	7				7	7
2.1	ОРУ			Сдача контрольных нормативов			2	2
2.2	Подвижные игры			Сдача контрольных нормативов			1	1
2.3	Эстафеты			Сдача контрольных нормативов			1	1
2.4	Полосы препятствий			Сдача контрольных нормативов			1	1
2.5	Акробатические упражнения			Сдача контрольных нормативов			1	1
2.6	Бег 500, 1000,1500,2000 метров			Сдача контрольных нормативов			1	1
3	Специальная физическая подготовка(СФП)	6	6				6	6
3.1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста			Сдача контрольных нормативов			1	1
3.2	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста			Сдача контрольных нормативов			2	2
3.3	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста			Сдача контрольных нормативов			2	2

3.4	Упражнения для развития ловкости баскетболиста			Сдача контрольных нормативов			1	1
4	Техническая подготовка	14	14				14	14
4.1	Упражнения без мяча			Сдача контрольных нормативов			2	2
4.2	Ловля и передача мяча			Сдача контрольных нормативов			3	3
4.3	Ведение мяча			Игры внутри группы			4	4
4.4	Броски мяча			Игры внутри группы			5	5
5	Тактика	5	5				5	5
5.1	Защитные действия при опеке игрока без мяча			Игры внутри группы			0.5	0.5
5.2	Защитные действия при опеке игрока с мячом			Игры внутри группы			0.5	0.5
5.3	Перехват мяча			Игры внутри группы			0.5	0.5
5.4	Борьба за мяч после отскока от щита			Игры внутри группы			0.5	0.5
5.5	Быстрый прорыв			Игры внутри группы			1	1
5.6	Командные действия в защите			Игры внутри группы			1	1
5.7	Командные действия в нападении			Игры внутри группы			1	1
6	Контрольные игры и соревнования	1	1				2	2
6.1	Игры внутри группы			Игры внутри группы			0.5	0.5
6.2	Игры с сильным и слабым противником			Игры внутри группы			0.5	0.5
6.3	Товарищеские игры с командой другой школы			Участие в соревнованиях			0.5	0.5
6.4	Участие в соревнованиях			Участие в соревнованиях			0.5	0.5
	Всего	38	38		2	2	36	36

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и мире.
2. Правила игры в баскетбол.
3. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
4. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат). Комплексы упражнений с музыкальным сопровождением.

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты,

перекаты). 1.6 Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым)боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком.

Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте.

Повороты в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения.

Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Двумя руками от груди с шагом вперед.

Двумя руками от груди в движении.

Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперед.

То же после ведения мяча.

Передача одной рукой с отскоком от пола.

Передача двумя руками с отскоком от пола.

Передача одной рукой снизу от пола.

То же в движении.

Ловля мяча после полуотскока.

Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

На месте.

В движении шагом.

В движении бегом.

То же с изменением направления и скорости.

То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Правой и левой рукой поочередно в движении.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

Одной рукой в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

В прыжке одной рукой с места.

Штрафной.

Двумя руками снизу в движении.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

В прыжке со средней дистанции.

В прыжке с дальней дистанции.

Вырывание мяча.

Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные игры и соревнования

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»
1-й год обучения**

№ занятия	Раздел программы	Тема занятий	Дата и время по плану		Дата и время по факту	Кол-во часов по плану	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	Теоретическая подготовка	Вводный инструктаж на занятиях				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
2.	Физическая подготовка	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
3.		Держание мяча				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
4.		Передвижения приставными шагами				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
5.		Остановка прыжком				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
6.		Скоростно-силовая подготовка				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
7.		Техническая подготовка	Передвижения в защитной стойке				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
8.	Ведение мяча на месте					1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
9.	Передачи двумя руками от груди					1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1

10.	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
11.		Развитие скоростно-силовых качеств				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
12.	Техническая подготовка	Бросок двумя руками от груди				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
13.		Повороты на месте				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
14.		Вырывание мяча				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
15.		Передача одной рукой от плеча				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
16.		Ведение мяча в движении				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
17.		Передачи мяча в движении				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
18.	Физическая подготовка	Бег 1000 м				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
19.		Бег 2000 м				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
20.		Игры на развитие ловкости				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
21.	Техническая подготовка	Игры на развитие ловкости. Контроль технических действий.				1	Учебно-тренировочное занятие	Промежуточный	Спортивный зал №1
22.	Физическая подготовка Физическая	Передачи мяча				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1

23.	подготовка	Игры на развитие скорости				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
24.		Игры на развитие ФК				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
25.		Развитие силы				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
26.		Круговая тренировка. Развитие силы				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
27.		Развитие координационных способностей				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
28.		Техническая подготовка	Передвижения в защитной стойке				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
29.		Развитие скоростно-силовых качеств				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
30.		Развитие быстроты движений баскетболиста				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
31.		Физическая подготовка	Развитие равновесия				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
32.	Техническая подготовка	Остановка прыжком				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
33.		Развитие скоростно-силовых качеств баскетболиста				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
34.		Круговая тренировка				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
35.	Контрольные игры и	Товарищеские игры внутри группы.				1	Учебно-тренировочное занятие	Итоговый	Спортивный зал №1

36.	соревнования	Товарищеские игры внутри группы.				1	Учебно-тренировочное занятие	Итоговый	Спортивный зал №1
37.		Товарищеские игры внутри группы.				1	Учебно-тренировочное	Итоговый	Спортивный зал №1
38.		Составление плана самостоятельных занятия физическими упражнениями во время летних каникул				1	Учебно-тренировочное	Итоговый	Спортивный зал №1

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»
2-й год обучения**

№ занятия	Раздел программы	Тема занятий	Дата и время по плану		Дата и время по факту	Кол- во часов по плану	Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
1.	Теоретическая подготовка	Вводный инструктаж на занятиях				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
2.	Физическая подготовка	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
3.		Держание мяча				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
4.		Передвижения приставными шагами				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
5.		Остановка прыжком				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
6.		Скоростно-силовая подготовка				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
7.		Техническая подготовка	Передвижения в защитной стойке				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий
8.	Ведение мяча на месте					1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1

9.		Передачи двумя руками от груди				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
10.	Физическая подготовка	Развитие скоростно-силовых качеств				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
11.		Развитие скоростно-силовых качеств				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
12.	Техническая подготовка	Бросок двумя руками от груди				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
13.		Повороты на месте				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
14.		Вырывание мяча				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
15.		Передача одной рукой от плеча				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
16.		Ведение мяча в движении				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
17.		Передачи мяча в движении				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
18.	Физическая подготовка	Бег 1000 м				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
19.		Бег 2000 м				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
20.		Игры на развитие ловкости				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
21.	Техническая подготовка	Игры на развитие ловкости. Контроль технических действий.				1	Учебно-тренировочное занятие	Промежуточный	Спортивный зал №1

22.	Физическая подготовка Физическая подготовка	Передачи мяча				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
23.		Игры на развитие скорости				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
24.		Игры на развитие ФК				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
25.		Развитие силы				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
26.		Круговая тренировка. Развитие силы				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
27.		Развитие координационных способностей				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
28.	Техническая подготовка	Передвижения в защитной стойке				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
29.		Развитие скоростно-силовых качеств				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
30.		Развитие быстроты движений баскетболиста				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
31.	Физическая подготовка	Развитие равновесия				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
32.	Техническая подготовка	Остановка прыжком				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
33.		Развитие скоростно-силовых качеств баскетболиста				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1
34.		Круговая тренировка				1	Учебно-тренировочное занятие	Текущий	Спортивный зал №1

35.	Контрольные игры и соревнования	Товарищеские игры внутри группы.				1	Учебно-тренировочное занятие	Итоговый	Спортивный зал №1
36.		Товарищеские игры внутри группы.				1	Учебно-тренировочное занятие	Итоговый	Спортивный зал №1
37.		Товарищеские игры внутри группы.				1	Учебно-тренировочное	Итоговый	Спортивный зал №1
38.		Составление плана самостоятельных занятия физическими упражнениями во время летних каникул				1	Учебно-тренировочное	Итоговый	Спортивный зал №1

Методическое обеспечение, педагогические методики и приемы и методы организации образовательной деятельности по программе «Баскетбол»

Для реализации программы необходимо: систематическое проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях; спортивно-массовых мероприятиях. Осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных видео роликов и видеозаписей соревнований. Организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к участию в организации учебно-воспитательной работы.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Необходимым условием реализации программы «Баскетбол» является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего возрасту и физическому развитию обучающихся. Это позволит вести совершенствование приемов и действий наиболее эффективно.

Программа дополнительного образования «Баскетбол» составлена и реализуется с учетом неравномерного нарастания в процессе развития физических способностей детей, их индивидуальных особенностей.

Необходимое материально-техническое обеспечение:

1. Помещение спортзала (баскетбольная площадка).
2. Баскетбольные мячи – 20 штук.
3. Баскетбольный щит – 4штуки.
4. Набивные мячи – 10штук.
5. Скакалки – 20штук.
6. Стойки (конусы) – бштук.
7. Музыкальное оборудование.
8. Компьютерное оборудование с доступом в интернет.

Список литературы для педагога:

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература»,2002
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279с.
8. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с.,ил.
9. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение,дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72с.
10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256с.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58

Для детей и родителей:

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература»,2002
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176с

