Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №345 Невского района Санкт- Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 13 от 25.05.2023г

«Утверждена»
Приказом директора ГБОУ школы №345
Невского района Санкт-Петербурга
Приказ № 221 от 30.05.2023г.

_____ А.И. Лазарев

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст учащихся: от 7 до 11 лет и старше, срок реализации – 1 год, 72 часа

Разработчик – авторский коллектив
ГБОУ школы № 345

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 7005EC10067E302036C2A83CC0A9F119
Владелец: Лазарев Анатолий Иванович
Действителен: с 12.05.2023 до 04.08.2024

Санкт-Петербург
2023г

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Название структурного элемента	Страницы
1.	Пояснительная записка	3-6
2.	Учебный план	7
3.	Календарный учебный график	8
4.	Рабочая программа	9-21
5.	Оценочные и методические материалы	21-24

Пояснительная записка

Направленность дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

Программа состоит из разделов, в каждом из которых определены задачи и даются: материал подготовки (теоретической, практической, специальной физической, технической и тактической), ее средства и формы, система контрольно-переводных нормативов и упражнений, врачебно-педагогический контроль, воспитательные мероприятия, условия и ожидаемые результаты от ее реализации.

Отличительные особенности.

Программа является вариативной, так как требования к умениям ежегодно изменяются. Программа составляется с учетом возрастных особенностей занимающихся, а также их физических качеств, психологической устойчивости.

Адресат программы.

Категория занимающихся: 7-11 лет и старше.

Цель программы

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи

Образовательные:

- формирование представлений об игре в баскетбол;
- обучение основам техники и тактики игры в баскетбол;
- обучение основным техническим и тактическим приёмам.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие организма занимающихся.

Развивающие:

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;
- развитие основных двигательных качеств (быстрота, координация, ловкость, выносливость, гибкость), а также психические качества (память, внимание, мышление).

Воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к баскетболу;
- формирование потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков;
- формирование потребности в здоровом образе жизни детей и подростков.

Условия реализации программы

Срок реализации: 1 год

Заниматься может каждый прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Количество занимающихся в группе до 25 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Количество часов в год: 72 ч.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Кадровое обеспечение программы

Уровень квалификации педагогических работников школы соответствует квалификационным характеристикам, представленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих (ЕКС), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

Аттестация педагогических работников ГБОУ школы № 345 в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 49) проводится, в целях подтверждения их соответствия занимаемым должностям, либо в целях установления квалификационной категории на основе оценки их профессиональной деятельности, с учетом желания педагогических работников, один раз в пять лет аттестационной комиссией.

Непрерывность профессионального развития. Каждые 3-5 лет педагогические работники школы повышают квалификацию на курсах повышения квалификации

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивное оборудование и инвентарь
скамейки гимнастические;
конь гимнастический;
козел гимнастический;
бревно гимнастическое;
маты гимнастические;
стенка гимнастическая;
перекладина навесная;
канат и шест металлический;
палки и обручи гимнастические;
скакалки;
стойки для прыжков в высоту;
мячи набивные;
ворота футбольные;
форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
мячи баскетбольные;
мячи малые и большие.

Планируемые результаты освоения программы:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы являются:

- умение определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Предметные результаты программы:

Характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы:

-формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Требования к уровню освоения программы

Уровень освоения (программа может усваиваться с любого уровня)	**Показатели**		**Целеполагание (формирование целей)**	**Требование к результативности освоения программы**
	Срок реализации	**Максимальное количество часов по программе (в год)**		
Общекультурный	1-2 года	до 144 час.	• Формирование и развитие творческих способностей детей, формирование общей культуры учащихся; • Удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном и физическом совершенствовании; • Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья; • Организацию их свободного времени.	• Освоение прогнозируемых результатов программы. • Презентация результатов на уровне организации.
Базовый	2-3 года	до 288 час.	• Создание условий для личностного самоопределения и самореализации; • Обеспечение процесса социализации и адаптации к жизни в обществе; • Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности; • Развитие у учащихся мотивации к творческой деятельности интереса к научной и научно-исследовательской деятельности.	• Освоение прогнозируемых результатов программы; • Презентация результатов на уровне района, города; • Участие учащихся в районных и городских мероприятиях; • Наличие призёров и победителей в районных конкурсных мероприятиях.
Углублённый	От 3-х лет	до 432 час.	• Развитие у учащихся интереса к научной и научно-исследовательской деятельности; • Формирование личных качеств и социально-значимых компетенций; • Создание условий для профессиональной ориентации; • Повышение конкурентоспособности выпускников на основе высокого уровня полученного образования.	• Освоение прогнозируемых результатов программы; • Презентация результатов на уровне города; • Участие учащихся в городских и всероссийских мероприятиях; • Наличие призёров и победителей в городских конкурсных мероприятиях; • Наличие выпускников, продолживших обучение (по профилю).

Учебный план

Название раздела, темы		Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические занятия	4	4	-	Дискуссия, беседа, устный опрос
2	Общефизическая подготовка	15	-	15	Дискуссия, беседа, опрос в свободной форме
3	Специальная физическая подготовка	15	-	15	Дискуссия, беседа, устный опрос Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
4	Контрольные и итоговые занятия	2	-	2	Открытые занятия для родителей, матчевые встречи, соревнования
5	Техническая подготовка	17	-	17	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
6	Тактическая подготовка	17	-	17	Выполнение упражнений, визуальный контроль преподавателя
7	Контрольные и итоговые занятия	2	-	2	Открытые занятия для родителей, матчевые встречи, соревнования
	Итого:	**72**	**4**	**68**	

Календарный учебный график

Название реализуемой дополнительной общеобразовательной программы	***Год обучения***	***Категория слушателей***	***Дата начала обучения по программе***	***Дата окончания обучения по программе***	***Всего учебных недель***	***Количество учебных часов***	***Режим занятий***
«Баскетбол»	1 год	7-11 лет и старше	01.09.2023	31.05.2024	36	72	2 раза в неделю

Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 345
Невского района Санкт-Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

«Утверждена»
Приказом № 381 от 31.08.2023г.
Директор ГБОУ школы № 345
Невского района Санкт-Петербурга
_____ А.И. Лазарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«БАСКЕТБОЛ»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Мизева Л.А.,
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 345

Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 345
Невского района Санкт-Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

«Утверждена»
Приказом № 381 от 31.08.2023г.
Директор ГБОУ школы № 345
Невского района Санкт-Петербурга
_____ А.И. Лазарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«БАСКЕТБОЛ»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: 9-10 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Мизева Л.А.,
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 345

Отдел образования администрации Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 345
Невского района Санкт-Петербурга

192174, Санкт- Петербург
Бульвар Красных Зорь, дом 6, корп.2 , литер А
ИНН /КПП 7811022880/ 781101001 ОКПО 53250174, ОКОГУ 23280, ОГРН 1037825012202

т./факс: (812) 362-44-43
Email: school345@spb.edu.ru
http:// school345spb.ru

«Принята»
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 345
Протокол № 1 от 31.08.2023г.

«Утверждена»
Приказом № 381 от 31.08.2023г.
Директор ГБОУ школы № 345
Невского района Санкт-Петербурга
_____ А.И. Лазарев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«БАСКЕТБОЛ»
на 2023/2024 учебный год

Возраст учащихся: от 11 лет и старше
Срок реализации: 1 год

Разработчик(и) – Мизева Л.А.,
педагог дополнительного образования
ГБОУ школы № 345

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно – спортивную направленность.

Задачи:

Образовательные:

- формирование представлений об игре в баскетбол;
- обучение основам техники и тактики игры в баскетбол;
- обучение основным техническим и тактическим приёмам.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- гармоничное физическое развитие организма занимающихся.

Развивающие:

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;
- развитие основных двигательных качеств (быстрота, координация, ловкость, выносливость, гибкость), а также психические качества (память, внимание, мышление).

Воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к баскетболу;
- формирование потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков;
- формирование потребности в здоровом образе жизни детей и подростков.

Планируемые результаты освоения программы:

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы являются:

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

Метапредметными результатами программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль, слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Предметные результаты программы:

Характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной программы:

-формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Особенности обучения

Срок реализации**:** 1 год.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Количество часов в год: 72 часа.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков.

Календарно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Вводное занятие. Техника безопасности в спорт. зале, раздевалках. Ознакомление с планом работы на год. Психологическая подготовка к занятиям. Воспитание чувства ответственности перед занятиями. История баскетбола. Гигиенические требования к занимающимся.	1	сентябрь	
2	Развитие выносливости. Техника ведения мяча	1	сентябрь	
3	Развитие гибкости (теория). Техника ведения мяча на месте.	1	сентябрь	
4	Развитие стартовой скорости. Техника ведения мяча в движении.	1	сентябрь	
5	Техника передачи мяча (теория). Развитие ловкости с использованием мяча.	1	сентябрь	
6	Техника передачи мяча на месте. Развитие выносливости.	1	сентябрь	
7	Профилактика заболеваемости и травматизма. Техника передачи мяча на месте.	1	сентябрь	
8	Техника передачи мяча в движении. Развитие ловкости.	1	сентябрь	
9	Техника передачи мяча в движении. Развитие стартовой скорости.	1	октябрь	
10	Техника броска мяча (теория). Развитие скоростно-силовых способностей.	1	октябрь	
11	Развитие гибкости. Техника броска мяча вверх.	1	октябрь	
12	Развитие гибкости. Техника броска мяча вверх.	1	октябрь	
13	Развитие скоростно-силовых способностей. Техника броска мяча вверх.	1	октябрь	
14	Техника броска мяча в кольцо со штрафной линии. Развитие координации в движении.	1	октябрь	
15	Развитие гибкости. Развитие стартовой скорости.	1	октябрь	
16	Развитие координации без мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	октябрь	
17	История баскетбола в России. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	ноябрь	
18	Развитие взрывной прыгучести. Развитие выносливости.	1	ноябрь	

19	Развитие ловкости с мячом. Техника ведения мяча в движении.	1	ноябрь	
20	Развитие гибкости. Техника ведения мяча в парах.	1	ноябрь	
21	Развитие выносливости в игре. Развитие скоростно-силовых качеств в парах.	1	ноябрь	
22	Техника ведения мяча в парах в движении. Развитие гибкости в парах.	1	ноябрь	
23	Развитие координации с мячом. Развитие взрывной прыгучести.	1	ноябрь	
24	Техника броска со штрафной линии. Развитие выносливости.	1	ноябрь	
25	Развитие ловкости в парах. Развитие скоростно-силовых способностей в парах.	1	декабрь	
26	Техника передачи мяча в парах на месте. Развитие стартовой скорости в парах.	1	декабрь	
27-28	Контрольные и итоговые занятия	2	декабрь	
29	Развитие быстроты реакции. Развитие координации с мячом.	1	декабрь	
30	Техника ведения мяча в тройках. Развитие координации в изменяющихся условиях.	1	декабрь	
31	Развитие гибкости. Техника ведения мяча на месте и в изменяющихся условиях.	1	декабрь	
32	Техника передачи мяча после ведения. Развитие стартовой скорости.	1	декабрь	
33	Товарищеский матч. Подведение итогов полугода занятий.	1	январь	
34	История баскетбола за рубежом. Мотивация к занятиям баскетболом.	1	январь	
35	Развитие ловкости и координации (теория). Развитие выносливости.	1	январь	
36	Техника броска с точки. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	январь	
37	Развитие гибкости. Развитие стартовой скорости в парах.	1	январь	
38	Техника броска с точки в паре. Развитие скоростно-силовых способностей в эстафетах.	1	январь	
39	Развитие ловкости в соревновательных условиях. Развитие прыгучести в парах.	1	январь	

40	Профилактика заболеваемости и травматизма. Развитие быстроты реакции в парах.	1	январь	
41	Развитие гибкости в парах. Развитие выносливости в игре в баскетбол.	1	февраль	
42	Техника передачи мяча в парах. Развитие скоростно-силовых способностей в парах.	1	февраль	
43	Развитие ловкости с мячом в движении. Развитие быстроты реакции.	1	февраль	
44	Техника передачи мяча в паре в движении. Развитие прыгучести в эстафетах.	1	февраль	
45	Развитие координации в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	февраль	
46	Техника ведения мяча в изменяющихся условиях. Развитие стартовой скорости.	1	февраль	
47	Развитие выносливости в паре. Развитие прыгучести в разных условиях.	1	февраль	
48	Техника ведения мяча при взаимодействии в паре. Развитие быстроты реакции в паре.	1	февраль	
49	Развитие ловкости в парах. Развитие координации в движении с мячом.	1	март	
50	Техника броска с двух шагов без мяча, с мячом. Развитие координации движений с мячом.	1	март	
51	Техника броска с двух шагов с броском вверх. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	март	
52	Техника броска с двух шагов в кольцо. Развитие ловкости в игровых условиях.	1	март	
53	Развитие гибкости. Техника броска с двух шагов после ведения мяча.	1	март	
54	Развитие гибкости. Развитие скоростно-силовых способностей в игре.	1	март	
55	Развитие координации в парах. Техника ведения мяча после передачи партнером.	1	март	
56	Развитие выносливости в игре. Развитие координации в игровых условиях.	1	март	
57	История баскетбола юниоров в России. Техника ведения мяча в парах в соревновательных условиях.	1	апрель	

58	Развитие гибкости в парах. Развитие стартовой скорости в тройках.	1	апрель	
59	Техника передачи мяча после броска в кольцо. Развитие быстроты реакции в парах.	1	апрель	
60	Развитие ловкости в игровых условиях. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	апрель	
61	Техника передачи мяча в паре в игровых условиях. Развитие координации в игровых условиях.	1	апрель	
62	Развитие стартовой скорости с ведением мяча. Развитие скоростно-силовых способностей в игровых условиях.	1	апрель	
63	Развитие гибкости. Техника передачи двух мячей в паре на месте.	1	апрель	
64	Развитие выносливости в подвижных играх. Развитие быстроты реакции в изменяющихся условиях.	1	апрель	
65	Техника передачи мяча в соревновательных условиях. Развитие стартовой скорости с ведением мяча	1	май	
66	Развитие гибкости в парах. Развитие взрывной прыгучести.	1	май	
67	Техника ведения мяча в игровых условиях. Развитие стартовой скорости в эстафетах.	1	май	
68	Развитие ловкости с мячом в парах. Развитие скоростно-силовых способностей с ведением мяча.	1	май	
69	Развитие гибкости. Техника передачи двух мячей в паре на месте.	1	май	
70	Развитие координации в парах. Техника ведения мяча после передачи партнером.	1	май	
71-72	Контрольные и итоговые занятия	2	май	

Содержание программы

Комплектование группы: проверка физических способностей занимающегося (контрольные нормативы по технике и ОФП). Родительское собрание: организационные моменты, обсуждение расписания, учебной нагрузки детей. Вопрос взаимодействия родителей с деятельностью детей.

Вводное. Техника безопасности.

Теория. Знакомство с программой и планом работы на год. Инструктаж по технике безопасности.

Состояние и развитие баскетбола в России.

Теория. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Практика. Просмотр видеозаписей игр, семинаров по баскетболу.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория. Понятие о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней растяжки в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма.

Теория. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Травматизм в процессе занятий баскетболом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая Физическая Подготовка.

Теория. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о координации и ловкости как комплексной способности к освоению техники движений.

Практика.

Строевые упражнения. Построения в шеренгу, колонны; соблюдение интервала, дистанции. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для шеи. Из И.П. (исходного положения) наклоны вперед, назад, в стороны головой; легкие круговые вращения; повороты головы.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из И.П. вращение, махи, отведение и приведение рук одновременно и прорабатывание каждой рукой в отдельности. Прорабатывание вращательных движений в локтевом и плечевом суставах. Легкое растягивание мышц.

Упражнения для туловища. Из различных И.П. (стоя, сидя, лежа) круговые вращения туловищем, повороты туловища, наклоны, скручивание поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м на максимальной скорости. Челночный бег на короткие дистанции (10 – 30 м). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости и координации. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад с места. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на руках и лопатках с помощью партнера и без. Прыжки на скакалке одному, двум и при раскручивании скакалки партнерами Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке без предметов и с предметами (гимн.палка, мяч). Ловля баскетбольного мяча после подбрасывания, усложняя приседаниями, хлопками и др. двигательными действиями. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами, баскетбольными на месте и в движении. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Использование различных вышеперечисленных действий в подвижных играх, в преодолении «полосы препятствий». Подвижные игры «Чай-чай-выручай», с разными способами распитнывания.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Применение круговой тренировки (преодоление препятствий по станциям и на время).

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 200, 500 м. Подвижные игры на время.

Специальная Физическая Подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки с гимн. скамейки с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с использованием скакалки. Подвижные игры «Третий лишний» с различными положениями для старта.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с теннисными мячами (сжимание). Эстафеты с выполнением броска в кольцо.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворотов, приседаний, хлопков. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Усложняем ловлю мяча, соединив с приседанием, прыжками, доп.бега. Упражнения на бросок и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Применение этих действий в подвижных играх (например: «Пятнашки в парах передачами», «Бешеные зайцы»).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Техническая подготовка

Теория.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Практика.

Ловля мяча двумя руками на месте, в движении. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой на месте, в движении. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча в подвижных играх «Съедобное-не съедобное».

Передача мяча двумя руками от головы, от плеча правой и левой рукой (с отскоком и без). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передачи выполняются с места, в движении в парах, тройках, либо со стеной. Применяются встречные эстафеты с передачами в упрощенных условиях и с усложнением. Передача мяча двумя руками на одном уровне.

Применение передач в игровых условиях: «Пятнашки передачами», «Бешеные Зайцы», «Перестрелка».

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, с изменением направления.

Обводка соперника (стойки) с изменением высоты отскока, с изменением направления. Обводка соперника (стойки) с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Различные эстафеты в парах и в командах с применением ведения от простого к сложному (добавляя другие элементы баскетбола).

Броски в корзину одной рукой сверху, снизу. Броски в корзину в усложненных условиях (с отскоком от щита). Выполняются броски с места, в движении. Выполнение штрафных бросков. Соединяя с усложнением – соревнования в парах, тройках, командах.

Броски в корзину с двух шагов, начинается выполнение с места, заканчивается в движении. Выполнение бросков после ведения мяча.

Тактическая подготовка.

Теория.

Основные правила и приёмы тактики нападения и тактики защиты в баскетболе.

Практика.

Тактика нападения.

Выход для получения мяча. Открывание игрока без мяча Розыгрыш мяча. Атака корзины. Игра в баскетбол 5 на 5 по упрощенным правилам.

Тактика защиты

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Применение исключительно личной защиты.

Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов. Показательные эстафеты. Показательная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Награждение.

Оценочные и методические материалы

Педагогические методики и технологи, используемые при реализации программы:

Название	Цель	Сущность	Механизм
Проблемное обучение	Развитие познавательной активности, творческой самостоятельности учащихся	Последовательное и целенаправленное выдвижение перед учащимися познавательных задач, разрешая которые обучаемые активно усваивают знания	Поисковые методы; постановка познавательных задач
Развивающее обучение	Развитие личности и ее способностей	Ориентация учебного процесса на потенциальные возможности	Вовлечение обучаемых в различные виды деятельности

		человека и их реализацию	
Дифференцированное обучение	Создание оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей	Усвоение программного материала на различных планируемых уровнях, но не ниже обязательного	Методы индивидуального обучения
Активное обучение	Организация активности	Моделирование предметного и социального содержания учебной (профильной, профессиональной) деятельности	Методы активного обучения
Обучение развитию критического мышления	Обеспечить развитие критического мышления посредством интерактивного включения учащихся в образовательный процесс	Способность ставить новые вопросы, вырабатывать разнообразные аргументы, принимать независимые продуманные решения	Интерактивные методы обучения; вовлечение учащихся в различные виды деятельности; соблюдение трех этапов реализации технологии: вызов (актуализация субъектного опыта); осмысление; рефлексия

КРИТЕРИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ И КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО (ВОСПИТАТЕЛЬНОГО) ПРОЦЕССА:

Занимающиеся оцениваются наблюдениями педагога в течение всего периода учебного года. Так же занимающиеся сдают контрольные нормативы три раза в год (сентябрь, январь, май), где отслеживается прирост умений в технике элементов баскетбола и физических способностей.

Для определения уровня теоретических знаний, занимающимся дается два раза в год писать тестирования по освоению пройденного материала.

В целях более наглядного и простого определения результата проводятся товарищеские матчи и контрольные игры в баскетбол в течение всего периода обучения.

Введены в занятия и открытые уроки (два раза в год), где родители детей могут наблюдать за результатом собственного ребенка по пройденному материалу.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Раздел или тема программы	Форма проведения занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно - образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы проведения итогов
1	Вводное. Техника безопасности (охрана труда)	Занятие-лекция	Беседа, диалог	Плакаты по охране труда	Наблюдение педагога; Командная работа самоанализ
2	Состояние и развитие баскетбола в России	Занятие-лекция	Беседа, иллюстрация, показ фильма	Видео показ, рассказ	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
3	Воспитание нравственных и волевых качеств	тренировочное занятие	Беседа, Наглядный показ педагогом	Зал, инвентарь	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Занятие-лекция	Беседа, иллюстрация	Презентация «ЗОЖ»	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
5	Профилактика заболеваемости и травматизма	Занятие-лекция	Беседа, иллюстрация	Презентация «Возникновение травматизма»	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
6	Общая физическая подготовка	Беседа, тренировочное занятие	Наглядный показ педагогом; объяснение	Зал, инвентарь	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
7	Специальная физическая подготовка	Беседа, тренировочное занятие	Наглядный показ педагогом; объяснение	Зал, инвентарь	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ

8	Техническая подготовка	Беседа, тренировочное занятие	Наглядный показ педагогом; объяснение	Зал, инвентарь	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
9	Итоговое занятие	Подведение итогов	Беседа, диалог, методика тестирования	Грамоты, кубки, иллюстрации	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ

Список литературы:

1. Баскетбол для тренеров. Часть 1, -М.: Российская Федерация Баскетбола, 2020
2. Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков, - М.: Российская Федерация Баскетбола, 2020
3. Герасимов К.А. и др. Физическая культура. Баскетбол - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2021.
4. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений, -:Москва, 2021
5. Махов С.Ю. Баскетбол, учебное пособие. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2020
6. Сулейманова О.Н., АдейемиД.П. Баскетбол. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2021.
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, Спорт 2020
8. www.fiba.com
9. www.russiabasket.ru
10. www.s-basket.ru