

Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 358
Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
На Педагогическом совете
Протокол № 16
«22» мая 2020 года

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 1760/д от 22.05.2020г

Руководитель образовательной
организации



Handwritten signature of E.A. Artyukhina

Е.А. Артюхина

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа**

БАСКЕТБОЛ
(название программы)

возраст учащихся – 13-17лет
срок реализации- 1год

Разработчик- Конченков А.С. педагог
дополнительного образования

Пояснительная записка.

Основные характеристики программы

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность: соответствие заказу обществу и ориентирование на удовлетворение образовательных потребностей **учащихся** и их родителей.

Адресат программы: учащиеся средней и старшей школы. Программа рассчитана на один год, 216 часов, при 2-х разовых занятиях в неделю.

Данная программа предназначена для **учащихся** 13-17 лет. Срок обучения- 1 год. Занятия проводятся в режиме тренировок в свободное от уроков время. Расписание занятий составляется согласно занятости спортивного зала и стадиона школы.

Цель.

Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости), формирование здорового образа жизни, искоренение вредных привычек учащихся.

Задачи:

Обучающие задачи:

обучить основам знаний физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

обучить правилам игры;

уметь выполнять функции игроков различных амплуа;

владеть индивидуальными и коллективными навыками действий с мячом и без него;

обладать определёнными техническими и тактическими навыками.

Развивающие:

-совершенствовать функциональные способности организма, воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности,

-обучить основам знаний физиологии и гигиены, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;

-формировать практические умения в организации и проведении самостоятельных занятий футболом с различной функциональной направленностью;

Воспитательные:

воспитывать индивидуальные и коллективные взаимодействия средствами и методами спортивной деятельности;

воспитывать уважение к товарищам по команде, соперникам и судьям.

По окончании обучения учащиеся будут знать правила игры, уметь выполнять функции игроков различных амплуа, владеть индивидуальными и коллективными навыками действий с мячом и без него, обладать определёнными техническими и тактическими навыками.

Занятия проводятся в виде еженедельных тренировок, а также участия в различных товарищеских и официальных соревнованиях и турнирах различной продолжительности.

Условия реализации программы.

При наборе в секцию и формировании групп главным является условие **добровольности** желания учащихся.

Кадровое обеспечение программы предполагает наличие педагогического стажа не менее 2-х лет, высшее или среднее специальное образование.

В период коронавирусной инфекции допускается проводить занятие по подгруппам при нахождении в помещении половины группы или меньше. Занятия проводятся по классам. (основание - Стандарт безопасной деятельности образовательной организации реализующей дополнительные образовательные программы)

Организация электронного и дистанционного обучения в период коронавирусной инфекции (COVID-19) при реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в отделении дополнительного образования.

Основными элементами системы ЭО и ДО являются:

- образовательные онлайн-платформы;
 - цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах;
 - видеоконференции, вебинары;
 - zoom, skype – ,
 - e-mail;
 - облачные сервисы;
 - социальные сети «ВКонтакте» ;
 - электронные носители мультимедийных приложений к учебникам, электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.
- Формы ЭО и ДО, используемые в образовательном процессе, отражают тематику календарно-тематического планирования образовательной программы.

В обучении с применением ЭО и ДО используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- лекция;
- консультация;
- семинар;
- практическое занятие
- видеолекция;
- лабораторная работа;
- контрольная работа;
- самостоятельная внеаудиторная работа
- научно-исследовательская работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах:

- тестирование онлайн;
- консультации онлайн;
- предоставление методических материалов;
- сопровождение офлайн (проверка тестов, контрольных работ, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

При использовании ЭО и ДОТ осуществляются следующие виды учебной деятельности:

- самостоятельное изучение учебного материала;
- учебные занятия (лекционные и практические);
- консультации;
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

Материально-техническое обеспечение

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Технические средства обучения	/шт/
Спортивный зал – игровой (24х14 м)	1
Стадион школьный (70х35 м) с б/б фермами	1/2
Кольца баскетбольные со щитами	7
Ворота гандбольные (2х3м)	2
Ворота универсальные пластмассовые (2х1,2 м)	2
Мячи футбольные	25
Мячи для мини-баскетбола	10
Мячи баскетбольные	15
Мячи для футзала	2
Мячи волейбольные	15
Стенка гимнастическая	10
Гимнастические маты	15
Скамейка гимнастическая	9
Фишки вспомогательные (колпачки)	30
Секундомер	3
Свисток	3
Манишки разных цветов	30
Табло	1
Аптечка медицинская	1

Планируемые результаты

Личностными результатами программы «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- 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 «Баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью учителя, 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 учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

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

Предметные:

а) добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

б) перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

а) умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других;

б) совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

в) учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

а) осознание обучающимися 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;

б) социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Учебный план

1 группа

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<i>Вводное занятие</i>				
2	<i>Общая физическая подготовка</i>	30	12	20	<i>Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.</i>
3	<i>Специальная физическая подготовка</i>	45	14	23	<i>Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.</i>
4	<i>Техническая подготовка</i>	74	12	25	<i>Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.</i>
5	<i>Тактическая подготовка</i>	24	12	23	<i>Визуальный контроль выполнения заданий, указание ошибок и их устранение.</i>
6	<i>Инструкторская практика</i>	13	11	20	<i>Обучение правилам игр, замечания, показ.</i>
7	<i>Контрольные игры и соревнования</i>	26	12	17	<i>Проведение игр, фиксация результатов, разбор.</i>
8	<i>Контрольные испытания, тесты</i>	4	-	15	<i>Выполнение тестов и их фиксирование.</i>
	Всего часов за учебный год	216	73	143	

Календарный учебный график

1 группа

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2020	25.05.2021	36	216	2 раза в неделю

Рабочая программа (2020-2021 учебный год 1 группа 1 год обучения)

1. Задачи:

- а) укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований

2. Ожидаемые результаты.

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.

3. Особенности обучения.

В начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Календарно-тематическое планирование.

№	Дата проведения <i>План</i>	<i>Факт</i>	Тема занятия	Теория	Практика
1	01.09. 20		<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу(Т/б), общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП). Тренировочные спортивные игры.</i>	0,5 час	2,5 час
2	04. 09. 20		<i>Т/б, ОФП, спортивные двусторонние игры.</i>	0,5 час	2,5 час
3	08. 09. 20		<i>Т/б, СФП, техническая подготовка, спортивные игры, баскетбол 4х4, 5х5.</i>		3 часа
4	11.09.20		<i>Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.</i>	0,5 час	2,5 час
5	15. 09. 20		<i>Т/б, ОФП, СФП, судейство соревнований, спортивные игры.</i>	0,5 час	2,5 час
6	18. 09. 20		<i>Т/б, спортивные двусторонние игры.</i>	0,5 час	2,5 час
7	22. 09. 20		<i>Т/б, СФП, техническая подготовка, двусторонние игры.</i>		3 часа
8	25. 09. 20		<i>Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по стритболу.</i>		3 часа
9	29. 09. 20		<i>Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.</i>		3 часа
10	02. 10. 20		<i>Т/б, спортивные игры, баскетбол 4х4, 5х5.</i>	0,5 час	2,5 час
11	06. 10. 20		<i>Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в баскетболе.</i>	0,5 час	2,5 час
12	09. 10. 20		<i>Т/б, специальная тактическая подготовка игроков по амплуа (центровые, разыгрывающие, защитники, атакующие защитники, нападающие).</i>	0,5 час	2,5 час
13	13. 10. 20		<i>Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.</i>		3 часа
14	16. 10. 20		<i>Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.</i>	0,5 час	2,5 час
15	20. 10. 20		<i>Т/б, специальная техническая подготовка, спорт. и подвижные игры</i>		3 часа
16	23. 10. 20		<i>Т/б, спортивные и подвижные игры.</i>		3 часа
17	27. 10. 20		<i>Т/б, ОФП, СФП, судейство соревнований, контрольные испытания</i>	0,5 час	2,5 час
18	30. 10. 20		<i>Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.</i>	0,5 час	2,5 час
19	03. 11. 20		<i>Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по стритболу.</i>		3 часа
20	06. 11. 20		<i>Т/б, спортивные игры, баскетбол 4х4, 5х5.</i>		3 часа
21	10. 11. 20		<i>Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры</i>	0,5 час	2,5 час
22	13. 11. 20		<i>Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в баскетболе.</i>	0,5 час	2,5 час

23	17. 11. 20		<i>Т/б, специальная тактическая подготовка игроков по амплуа.</i>	<i>0,5 час</i>	<i>2,5 час</i>
24	20. 11. 20		<i>Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.</i>	<i>0,5 час</i>	<i>2,5 час</i>
25	24. 11. 20		<i>Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры</i>		<i>3 часа</i>
26	27. 11. 20		<i>Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.</i>		<i>3 часа</i>
27	01. 12. 20		<i>Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по баскетболу.</i>		<i>3 часа</i>
28	04. 12. 20		<i>Т/б, ОФП, тестирование по ОФП и СФП, двусторонние спортивные игры.</i>		<i>3 часа</i>
29	08. 12. 20		<i>Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в баскетболе.</i>	<i>0,5 час</i>	<i>2,5 час</i>
30	11. 12. 20		<i>Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры.</i>		<i>3 часа</i>
31	15. 12. 20		<i>Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.</i>	<i>0,5 час</i>	<i>2,5 час</i>
32	18. 12. 20		<i>Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.</i>		<i>3 часа</i>
33	22. 12. 20		<i>Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по баскетболу.</i>		<i>3 часа</i>
34	25. 12. 20		<i>Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры.</i>		<i>3 часа</i>
35	12.01.21		<i>Т/б, специальная тактическая подготовка игроков по амплуа.</i>	<i>0,5 час</i>	<i>2,5 час</i>
36	15.01.21		<i>Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.</i>	<i>0,5 час</i>	<i>2,5 час</i>
37	19.01.21		<i>Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в баскетболе.</i>	<i>0,5 час</i>	<i>2,5 час</i>
38	22.01.21		<i>Т/б, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.</i>		<i>3 часа</i>
39	26.01.21		<i>Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по баскетболу.</i>		<i>3 часа</i>
40	29.01.21		<i>Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры</i>		<i>3 часа</i>
41	02.02.21		<i>Т/б, специальная тактическая подготовка игроков по амплуа.</i>	<i>0,5 час</i>	<i>2,5 час</i>
42	05.02.21		<i>Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.</i>	<i>0,5 час</i>	<i>2,5 час</i>
43	09.02.21		<i>Т/б, спортивные игры, баскетбол 4x4, 5x5.</i>	<i>0,5 час</i>	<i>2,5 час</i>

44	12.02.21		<i>Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по баскетболу.</i>		3 часа
45	16.02.21		<i>Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.</i>		3 часа
46	19.02.21		<i>Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры</i>		3 часа
47	26.02.21		<i>Т/б, проведение чемпионата школы по баскетболу.</i>		3 часа
48	02.03.21		<i>Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.</i>	0,5 час	2,5 час
49	05.03.21		<i>Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в баскетболе.</i>	0,5 час	2,5 час
50	09.03.21		<i>Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по баскетболу.</i>		3 часа
51	12.03.21		<i>Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры</i>		3 часа
52	16.03.21		<i>Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.</i>		3 часа
53	19.03.21		<i>Т/б, специальная тактическая подготовка игроков по амплуа.</i>	0,5 час	2,5 час
54	23.03.21		<i>Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.</i>	0,5 час	2,5 час
55	26.03.21		<i>Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в баскетболе.</i>	0,5 час	2,5 час
56	30.03.21		<i>Т/б, ОФП, тестирование по ОФП и СФП, двусторонние спортивные игры</i>		3 часа
57	02.04.21		<i>Т/б, развитие двигательных качеств, турнир по баскетболу.</i>		3 часа
58	06.04.21		<i>Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.</i>		3 часа
59	09.04.21		<i>Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.</i>	0,5 час	1,5 час
60	13.04.21		<i>Т/б, спортивные игры, баскетбол 4x4, 5x5.</i>		3 часа
61	16.04.21		<i>Т/б, проведение чемпионата школы по баскетболу.</i>		3 часа
62	20.04.21		<i>Т/б, ОФП, тестирование по ОФП и СФП, двусторонние спортивные игры.</i>		3 часа
63	23.04.21		<i>Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка,</i>		3 часа

			<i>подвижные игры.</i>		
64	27.04.21		<i>Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в баскетболе.</i>	<i>0,5 час</i>	<i>2,5 час</i>
65	30.04.21		<i>Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.</i>	<i>0,5 час</i>	<i>2,5 час</i>
66	04.05.21		<i>Т/б, специальная тактическая подготовка игроков по амплуа.</i>	<i>0,5 час</i>	<i>2,5 час</i>
67	07.05.21		<i>Т/б, специальная техническая подготовка, спортивные и подвижные игры.</i>		<i>3 часа</i>
68	11.05.21		<i>Т/б, СФП, тактическая подготовка, эстафеты, спортивные игры.</i>	<i>0,5 час</i>	<i>2,5 час</i>
69	14.05.21		<i>Т/б, ОФП, СФП, техническая подготовка, подвижные игры.</i>		<i>3 часа</i>
70	18.05.21		<i>Т/б, тактическое занятие по взаимодействию игроков в баскетболе.</i>	<i>0,5 час</i>	<i>2,5 час</i>
71	21.05.21		<i>Т/б, тестирование по ТП, двусторонние спортивные игры.</i>		<i>3 часа</i>
72	25.05.21		<i>Т/б, подведение итогов учебного года. Индивидуальные задания на летние каникулы. Спортивные игры по командам.</i>	<i>0,5 час</i>	<i>2,5 час</i>

Содержание программы

Разделы. темы	Содержание
1.Общая физическая подготовка (18час) <i>ОРУ без предметов</i> <i>ОРУ с предметами</i> <i>Акробатические</i>	<p>Различные виды ходьбы, бега, прыжковые упр-я. Упр-я для мышц головы, шеи, плечевого пояса, туловища, мышц ног индивидуально и в парах, приседания, переноска партнёра, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, висы на гимнастических стенках с согнутыми руками и ногами, подтягивания.</p> <p>Упр-я со скакалкой, с отягощениями: набивными мячами- броски и ловля в парах и тройках с поворотами, вращениями и приседаниями. Упр-я с гантелями разного веса: сгибание и разгибание рук и запястий, приседания. Перевороты на матах, кувырки вперёд и назад с места и разбега, стойки на лопатках.</p> <p>Игры с мячами: с бегом, прыжками, бросками, с сопротивлением, эстафеты встречные и круговые с бросками и ловлей мячей и т.д.</p> <p>Бег на 30, 60,100 метров, челночный бег на различные дистанции, длительный бег от 1 км (кроссы). Прыжки в длину с места, тройной, пятерной прыжки, прыжки в длину с разбега.</p>

<p><i>упражнения</i></p> <p><i>Подвижные игры и эстафеты</i></p> <p><i>Легкоатлетические упражнения</i></p> <p><i>Гимнастические упражнения</i></p>	<p>Упр-я на матах и гимнастической стенке, на горизонтальных и наклонных скамейках.</p> <p>Передачи мяча партнёру руками, ногами и головой различными способами и на различные расстояния на месте и в движении, подвижн.игры.</p> <p>Приседания с отягощениями, подскоки и прыжки после приседа, вис на согнутых руках, отжимания от пола и с ногами на скамье, подъём туловища из положения лёжа и т.д. Передвижение на руках в упоре лёжа- партнёр держит ноги. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястном суставе. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа- хлопки ладонями после отталкивания. Сжатие теннисного мяча. Броски и ловля набивного мяча, броски мяча одной рукой на дальность.</p> <p>Пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных положений. Бег с изменением направления, с прыжками, эстафетный бег, бег в рваном темпе, челночный бег лицом, боком и спиной вперёд, бег змейкой и с изменением направлений. Ускорения и рывки с мячом, обводка препятствий.</p>
<p><i>Упражнения с мячами</i></p>	<p>Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом на месте и в движении. Подвижные игры.</p> <p>Длительный бег с ведением мяча в различных направлениях. Двусторонние спортивные игры. Игровые упр-я с мячом большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и броски по кольцу, выполняемые 3-10 мин.</p>
<p>2. Специальная физическая подготовка (25час)</p>	<p>Наклоны, приседания, повороты и развороты с мячом и без мяча, броски по кольцу с места, в прыжке, с разворота.</p>
<p><i>Упражнения для развития силы.</i></p>	<p>Передвижение приставными шагами в различных направлениях без мяча и с мячом. Обучение и совершенствование двух шагов в ходьбе и в движении. Двойной шаг с броском по кольцу справа, слева, по центру.</p> <p>Ведение мяча на месте с поворотом на опорной ноге. Ведение мяча в шаге по периметру спортивного зала. Ведение мяча в беге с изменением направления.</p> <p>Передача мяча двумя руками от груди (на месте, в движении). Ловля мяча двумя руками (на месте, в движении). Передачи одной рукой (из-за головы, от плеча, сбоку с места и в движении). Передачи о стенку на скорость (10 сек)</p>
<p><i>Упражнения для развития быстроты</i></p>	<p>Техника броска одной и двумя руками. Штрафные броски по кольцу. Броски по кольцу со средних дистанций. Броски по кольцу с дальних дистанций (3-х очковые). Броски по кольцу, отскочившему от щита. Броски по кольцу в прыжке. Броски по кольцу из-под щита.</p>
<p><i>Упражнения для развития ловкости</i></p>	<p>Прессинг, отбор мяча, начало атаки, отрыв, персональная опека, блок-шоты, дриблинг.</p>
<p><i>Упражнения для развития специальной выносливости</i></p>	<p>Командная тактика игры в обороне («зонная», индивидуальная). Персональная опека.</p> <p>Командная тактика игры в нападении (отрывы, позиционное, с блокированием).</p>
<p><i>Упражнения для</i></p>	

развития гибкости

3. Техническая подготовка (54час)

*Различные
передвижения по
площадке*

*Ведение мяча
различными способами*

*Передача мяча
различными способами*

*Броски по кольцу
различными способами*

4. Тактическая подготовка (14час)

*Индивидуальные
тактические действия*

*Командная тактика
игры в обороне и
нападении*

5. Инструкторская практика (3час)

Судейство игр

Привлечение к судейству в ходе учебных занятий и игр.

Соревнования по подвижным и спортивным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры по упрощённым правилам.

Игра 3x3 по правилам стритбола.

Игры 4x4 по упрощённым правилам.

Игра 5x5 по правилам баскетбола.

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовке.

**6. Контрольные
игры и
соревнования
(26час)**

**7. Контрольные
испытания, тесты
(4час)**

Оценочные и методические материалы

Нормативные требования по ОФП

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		9 лет			12 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	10,1	10,6	11,1	9,8	10,3	10,8
	ж	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4x10 м (с)	м	11,5	12,0	12,5	10,9	11,4	11,9
	ж	11,7	12,2	12,7	11,2	11,7	12,2
Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150	175	165	155
	ж	160	150	145	166	158	150

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		9 лет			12 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	8,9	9,4	10,1	8,6	9,3	10,0
	ж	10,0	10,4	10,8	9,7	10,1	10,5
Челночный бег 6x10 м (с)	м	16,7	17,7	18,7	16,2	17,2	18,2
	ж	17,8	19,0	20,2	17,7	18,9	20,1
Прыжок в длину с места (см)	м	195	185	170	205	190	175
	ж	170	160	150	175	165	155

Контрольные упражнения	пол	Показатели								
		15 лет			16 лет			17- 18 лет		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0	13,1	13,7	14,3
	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6	15,8	17,5	18,2
Челночный бег 10x10 м/с	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0	25,0	27,0	28,5
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0	28,6	30,0	31,0
Прыжок в длину с места	м	220	210	195	235	220	210	240	225	215
	ж	180	170	160	186	175	164	185	175	165

Нормативные требования по СФП

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
9 - 12 лет		

Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+

Учебные нормативы

	Мальчики	Девочки
13 - 14 лет		
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	1-3
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения	
Учебная игра по правилам баскетбола	+	+
Знание правил игры	+	+

Учебные нормативы

	Мальчики	Девочки
15 лет		
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	2-4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	2-4	2-4
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в квалификационных соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+

Учебные нормативы

	Юноши	Девушки
16 – 18 лет		
Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек)	22-35	20-30
Броски со штрафной линии (5 попыток)	3-5	3-5
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	3-5	3-5
Ведение мяча "змейкой" с последующим попаданием в кольцо (3 попыт)	1-3	1-3

Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности	+	+
Знание правил игры и организация судейства	+	+

В конце каждого полугодия проводятся испытания, сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП, выполнению норм ГТО, спортивные соревнования на первенство школы и т.д., что фиксируется в протоколах, таблицах, отчётах

Использование в процессе работы современных образовательных технологий.

Средства:

- а) ИКТ;
- б) здоровьесбережение;
- в) тренинг;
- г) коучинг
- д) визуализация (дыхательные упражнения, релаксация) .

Практически на каждом занятии идёт речь о правилах техники безопасности, правильном питании, оказании первой помощи при той, или иной травме, правильном дыхании во время выполнения упражнений, о важности повторения технических приёмов для правильности их выполнения, об исправлении ошибок занимающимися для повышения их мастерства.

Информационные и коммуникационные технологии (ИКТ) – это обобщающее понятие, описывающее различные устройства, механизмы, способы обработки информации. Важнейшим современным устройствами ИКТ являются компьютер, снабженный соответствующим программным обеспечением и средства телекоммуникаций вместе с размещенной на них информацией.

Основными категориями программных средств являются системные программы, прикладные программы и инструментальные средства для разработки программного обеспечения.

Для более успешной работы своих групп дополнительного образования, использую:

- а) электронную почту, списки рассылки, группы новостей;
- б) видеотрансляции лучших матчей чемпионатов Европы, мира и ОИ по баскетболу, Лиги Чемпионов, ЧРоссии; NBA;
- в) видеофильмы о лучших игроках мира и истории баскетбола;
- г) рекомендую для чтения книги (в том числе в электронном виде), рассказывающие о звёздах баскетбола, истории игры, технических приёмов и т.п. (Белов Сергей Александрович «**Движение вверх**» 2011г, Гомельский А.Я. «**Управление командой в баскетболе**» 1976г и т.д.)

Методическое обеспечение программы.

Методическое сопровождение:

1. Варламова С.И. «Здоровье наших учеников». Ж-л «Начальная школа» , 2003г ,№2.
2. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: "Просвещение" 1983
3. Веселая З.А. Игра принимает всех. Минск, Польша. 1985
4. Пособие для учителя. М.: "Просвещение". 1981
5. Гуссмов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. М.: "ФиС". 1987
6. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. М.: "Просвещение". 1985
8. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. М.: "Просвещение" 1986
9. Минских Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М.: "Просвещение". 1984 .
10. Осокина Т.И. Физическая культура в школе. М.: "Просвещение". 1978

11. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: "Просвещение". 1981
12. Соловова Н.А.. «Здоровье сберегающая деятельность педагога: формы, методы, средства», Самара, ООО «Глагол», 2007г.
13. Гомельский А.Я. «Управление командой в баскетболе»
14. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций , Круглыхин В.А. Разова Е.В.

Методическое сопровождение для родителей и детей.

1. Варламова С.И. «Здоровье наших учеников». Ж-л «Начальная школа» , 2003г ,№2.
2. Перепелицина Т.А. «О технике безопасности занимательно». Ж-л «Начальная школа» 2003г, №10.
3. Попова А.И. «Здоровье сохраняющая среда в школе». Ж-л «Начальная школа» ,2004г,№4.
4. Соловова Н.А.. «Здоровье сберегающая деятельность педагога: формы, методы, средства», Самара, 2007г.
5. Сулейманова Ф.А, Лезина Н.П. «Уроки здоровья». Ж-л «Начальная школа» 2004г, №7.
6. Ухарских Т.В. «Правильное питание – залог успешного учебного процесса». Ж-л «Начальная школа» 2009г ,№9
7. Харисова А.М. «Сохранение и укрепление здоровья младших школьников». Ж-л «Начальная школа» 2004г, №7
8. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2006.
9. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2006.

Используемые сайты в интернете: www.educom.ru, www.zapartoy.net, www.standart.edu.ru

Режим работы кружка: 2 раз в неделю по расписанию.

Особенности набора детей: свободный, годные по состоянию здоровья.