

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЧЕРНОРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №1»

РАССМОТРЕНО

На заседании педсовета

Председатель педсовета

Протокол № 7 от «09» 07 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Чернореченская СОШ №1»

И.Е.Лейниш

2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно – спортивная

Уровень программы - базовый

Возраст обучающихся: 10 – 12 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 72 часа

Составитель: Исачкова Ольга
Александровна, педагог
дополнительного образования

Новочернореченский

2024 г.

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее программа) разработана согласно требованиям следующих **нормативно-правовых документов:**

– Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 30.12.2021) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (вступ. в силу с 01.03.2023);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность программы

Программа дополнительного образования «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную *направленность*, предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий физической культурой. Предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование двигательных навыков, укрепление здоровья.

Уровень освоения: базовый

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок мог снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. В условиях спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность детей.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей (координационные, скоростные, скоростно – силовые, выносливость).

Одновременно игра в баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение). На воспитание нравственных и волевых качеств (инициативность, самостоятельность), на развитие познавательных интересов, на формирование умения ориентироваться в окружающей действительности.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Актуальность программы. В современном обществе существует проблема гиподинамии у школьников. Такая ситуация, о которой уже не один десяток лет бьют тревогу педагоги, врачи и ученые. Гиподинамия опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная

организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает приоритетное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную системы, укрепляет иммунитет организма.

Педагогическая целесообразность программы связана с направлением образовательного процесса на развитие природных способностей учащихся, на практическое применение навыков игры в баскетбол, а также с обеспечением возможности спортивной практики для учащихся в составе сборной команды школы, что имеет большое воспитательное значение. Игра в баскетбол активизирует умственные способности, требует от участников команды единых усилий, направленных на достижение единого результата. Общие переживания создают благоприятные условия для индивидуального развития. Пример товарищей по команде, общее воодушевление активизирует робких, нерешительных детей к активным действиям. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся 4 – 6 классов (10-12 лет). Формируются группы, численностью до 15 человек. Набор учащихся в группу осуществляется на основе свободного выбора детьми и их родителями (законными представителями), без отбора и предъявления требований к наличию специальных умений у ребенка.

Срок реализации программы и объём учебных часов.

Программа рассчитана на 1 год обучения. 72 часа, 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Формы обучения:

Обучение по программе осуществляется в очной форме, но могут применяться и **дистанционные** технологии обучения.

Дистанционное обучение применяется с целью индивидуального обучения учащихся, пропустивших занятия по болезни, или другим причинам, а также в условиях ограничительных мероприятий.

Дистанционное обучение осуществляется с применением сервисов сети Интернет:

- электронная почта;
- платформа Microsoft Teams;
- мессенджер Telegram;
- сервисы Google, Яндекс: документы, презентации, таблицы, формы, сайты;
- другие поисковые, информационные и интерактивные сервисы.

Структура занятий состоит из нескольких этапов:

- объявление темы;
- совместная постановка цели и задач занятия;
- объяснение нового материала;
- практическая работа;
- подведение итогов.

На занятиях применяются дидактические материалы:

- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы для устного и письменного опроса, практические задания);
- видеозаписи, видео уроки;
- презентации.

Формы проведения занятий: занятия направлены на всестороннюю физическую подготовку, на изучение основ техники и тактики игры. Программа содержит материал теоретических, практических занятий, инструкторской и судейской практики. Теоретические занятия проводятся в форме 10 – 20 минутных бесед в процессе практических занятий, а так – же в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры. Обучаемые должны делать утреннюю гимнастику, принимать водные процедуры, выполнять задания преподавателя самостоятельно по повышению уровня своей физической подготовленности и совершенствованию отдельных элементов техники.

В работе с детьми, посещающими, занятия обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств как быстрота, прыгучесть, выносливость, координация. Воспитывая общие и специальные физические качества, необходимо в движение вовлекать как можно больше групп мышц, чередуя напряжение с расслаблением, делать паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). Целесообразно на занятиях применять соревновательный метод (подвижные игры, эстафеты, спортивные игры). Технические приемы изучаются в сочетании с выработкой тактических умений. Руководитель секции должен следить за успеваемостью и дисциплиной своих воспитанников, устанавливать личный контакт с родителями, с классным руководителем.

Большое значение в работе имеет пропаганда здорового образа жизни, физической культуры и спорта. С этой целью необходимо проводить беседы показывать кинофильмы о достижениях российских спортсменов, устраивать просмотр крупных соревнований по баскетболу.

На занятиях применяются **здоровьесберегающие технологии:**

- Занятия в группах следует проводить больше на открытом воздухе;
- чередование различных методов обучения: словесный, наглядный, аудиовизуальный, индивидуальная, групповая работа и др.;
- проветривание спортивного зала перед занятиями;
- Соблюдение гигиенических норм (влажная уборка помещения, соблюдение требований к спортивной одежде и обуви.
- Обязательное проведение инструктажа по Т.Б. перед занятием.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 занятие по 45 минут два раза в неделю).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности.

Задачи программы:

- овладение техникой и тактикой игры в баскетбол и ее правилами;
- приобретения опыта инструкторской и судейской практики
- приобретение знаний в области физической культуры и спорта
- пробудить интерес к физическим упражнениям, и к спорту;
- формирование умения планировать свою деятельность для достижения результата;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья
- профилактика вредных привычек
- воспитание нравственных и волевых качеств - терпение, целеустремленность, трудолюбие, активность и самостоятельность, развитие психических процессов и свойств личности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Группы начальной подготовки (10 – 12 лет) 1 год обучения.

№п\п	Наименование разделов и тем	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Физическая культура и спорт в России (1 час)				
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России	1	1		Опрос
2	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО (1 час)				
2.1	Всероссийский физкультурный комплекс ГТО. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Опрос
3	Сведения о строении и функциях организма человека (1 час)				
3.1	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		Беседа
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся (1 час)				
4.1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		Беседа
5	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль(1 час)				
5.1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Тест
6	Правила игры в баскетбол (1 час)				
6.1	Правила игры в баскетбол	1	1		Опрос
7	Общая и специальная физическая подготовка (20 часов)				
7.1	Общая и специальная физическая подготовка.(Акробатические упражнения, бег, прыжки, метания).	20	1	19	Тесты, контрольные игры и соревнования
8	Основы техники и тактики игры (32 часа)				
8.1	Основы техники и тактики игры (техника нападения, техника владения мячом, техника защиты, тактика защиты, тактика нападения).	32	1	31	Контрольные игры и соревнования
9	Контрольные игры и соревнования (10 часов)				

9.1	Контрольные игры и соревнования	10			Контрольные игры и соревнования
10	Контрольные испытания (2 часа)				
10.1	Контрольные испытания	2		2	Тест
11	Экскурсии, посещения соревнований (2 часа)				
11.1	Экскурсии, посещения соревнований	2		2	Отчет
	Итого:	72	8	52	12

Содержание учебного плана

(группа начальной подготовки)

10 – 12 лет

Физическая культура и спорт в России - 1 час

Теория. Вводное занятие. Физическая культура – составная часть общей культуры. Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения.

Практика. Организация, задачи и содержание работы коллектива физической культуры.

Формы контроля: опрос

Всероссийский физкультурный комплекс ГТО – 1 час

Теория. Нормативы и требования ГТО II и III ступеней.

Практика. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Формы контроля: опрос

Сведения о строении и функциях организма человека – 1 час

Теория. Основные сведения о сердечно – сосудистой системе человека и её функциях. Дыхание и газообмен.

Практика. Значение дыхания для жизнедеятельности человека.

Формы контроля: беседа

Влияние физических упражнений на организм занимающихся – 1 час

Теория. Влияние физических упражнений на увеличение массы тела и подвижности суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

Практика. Дыхание в процессе занятий баскетболом.

Формы контроля: беседа.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль – 1 час

Теория. Общие гигиенические требования для занимающихся баскетболом с учетом его специфических особенностей.

Практика. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Врачебный контроль, предупреждение травм, переутомления. Гигиенические требования к одежде и инвентарю

Формы контроля: тест.

Правила игры в баскетбол – 1 час

Теория. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры.

Практика. Основы судейской терминологии.

Формы контроля: тест

Общая и специальная физическая подготовка – 20 часов

Теория. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно – технического мастерства.

Практика. Практические занятия: Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивания, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, стойка на голове и руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 метров. Кросс 300м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Метание. Метание в движущуюся цель с места и в движении .

Подвижные игры. «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Лыжи. Ходьба без учета времени одновременным двухшажным ходом. Повороты на месте, прогулки на лыжах.

Формы контроля: тестирование, участие в соревнованиях

Основы техники и тактики игры – 32 часа

Теория. Характеристика основных приемов техники: перемещение, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практика. Практические занятия.

Техника нападения. Техника передвижения Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево.. Остановки прыжком. Повороты на месте вперед, назад. Прыжки толчком двух ног, прыжки толчком одной ноги.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Ловля катящегося мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча., передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола

Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком, ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча в другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствий.

Техника защиты.

Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой, стойка со ступнями на одной линии.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположение нападающего, выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Командные действия.

Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Взаимодействие двух игроков, отступление.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча

Групповые действия: взаимодействие двух игроков – «передай мяч – выходи»

Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом.

Групповые действия: взаимодействия двух игроков - подстраховка

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите

Формы контроля: контрольные игры и соревнования

Контрольные игры и соревнования – 10 часов

Теория. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований. **Практика.** Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Формы проведения контроля: Контрольные игры и соревнования.

Экскурсии, посещения соревнований – 2 часа

Теория. Экскурсии, посещения соревнований.

Практика. Экскурсии в музеи и на выставки.

Формы контроля: отчет.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании курса дополнительной образовательной программы «Баскетбол», занимающиеся должны владеть понятиями и терминологией в области игры баскетбол. Знать правила игры. Владеть двигательными действиями: передачи одной рукой от плеча, двумя руками от груди, применять наиболее приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча. Владеть техникой бросков по кольцу двумя руками, одной рукой в движении.

Знать историю возникновения баскетбола, знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом, к инвентарю, к спортивной одежде и обуви. Знать и соблюдать правила техники безопасности баскетболом, оказывать первую медицинскую помощь при травмах, уметь самостоятельно судить соревнования, заполнять протоколы, писать заявку. Вести счет в игре, составлять игровые таблицы.

Для определения физического развития необходимо проводить контроль физической подготовки (тестирование) 2 – 3 раза в год. Сверять результаты тестов. При грамотном проведении занятий повышается рост физических показателей.

По окончании курса дополнительной образовательной программы «Баскетбол» у занимающихся должны быть сформированы и достигнуты

- универсальные компетенции:
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упражнения и игры по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Итоги дополнительной образовательной программы подводятся в форме общешкольных соревнований, сдачи зачетов по теории судейства.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Основные характеристики образовательного процесса		
1.	Количество учебных недель	36
2.	в первом полугодии	17
3.	во втором полугодии	19
4.	Начало учебного года (планируемая дата начала занятий)	01.09.2024
5.	Окончание учебного года (планируемая дата окончания занятий)	31.05.2025
6.	Количество учебных часов на одного учащегося в неделю	2
7.	Количество учебных часов на одного учащегося в год	72
8.	Форма организации образовательного процесса	очное

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий по программе используется спортивный зал, оснащённый ЦОР:

1. Стенка гимнастическая.
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая.
4. Канат для лазания, с механизмом крепления.
5. Мост гимнастический подкидной.
6. Скамейка гимнастическая жесткая (3 шт.)
7. Коврик гимнастический. (15 шт)
8. Маты гимнастические. (6 шт)
9. Мяч набивной(1 кг, 2 кг 3 кг).
10. Мяч малый (теннисный 12 шт.).
11. Скакалка гимнастическая(20 шт)
12. Палка гимнастическая. (15 шт)
13. Обруч гимнастический. (20 шт)
14. Секундомер.
15. Флажки разметочные на опоре.
16. Лента финишная.
17. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.
18. Рулетка измерительная (10м;50м).
19. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.
20. Мячи баскетбольные.
21. Сетка для переноса и хранения мячей.
22. Сетка волейбольная.
23. Мячи волейбольные.

24. Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей.
25. Табло перекидное
26. Мячи футбольные.
27. Компрессор для накачивания мячей.
28. Аптечка медицинская.
29. Спортивный зал
30. Зоны рекреации.
31. Кабинет учителя.
32. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.
33. Сектор для прыжков в длину.
34. Игровое поле (для мини - футбола).
35. Площадка игровая волейбольная.
36. Рабочее место преподавателя:
 37. стол для преподавателя - 1 шт.
 38. стул для преподавателя - 1 шт.
 39. компьютер с монитором – 1 шт.
 40. Шкаф для хранения оборудования и методических материалов.
 41. Звуковые колонки – 1 шт.

Информационное обеспечение

1. В. И. Лях, А.А Зданевич. Комплексная программа физического воспитания М., «Просвещение» 2011г.
2. Е.Н. Литвинов, Б.И. Туркунов. Программа физического воспитания, основанная на одном из видов спорта (Баскетбол). М., «Просвещение», 1996г.
3. Л.Б. Кофман Настольная книга учителя физической культуры. «Физкультура и спорт» 1998г.
4. М.Я. Виленский. Учебник Физическая культура 5 – 7 классы. «Просвещение» 2011г.
5. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Учебник Физическая культура 8 -9 классы. Издательство «Просвещение» 2007г
6. В.И. Лях, Л.Е.Любомирский, Г.Б. Мейксон. Учебник Физическая культура 10 – 11 классы. «Просвещение» 2001 г.
7. М.А Давыдов. Судейство в баскетболе. «Физкультура и спорт»1983г
8. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист. «Физкультура и спорт» 1987г.
9. Приложение к газете «Первое сентября» «Спорт в школе»

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования Исачковой Ольгой Александровной. Образование высшее, учитель физической культуры.

Профессиональная переподготовка – педагог дополнительного образования.

Стаж работы - 35 лет, первая категория.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Виды контроля:

- вводный контроль: осуществляется при поступлении в объединение для оценки стартового уровня образовательных возможностей учащихся;

- текущий контроль: осуществляется в процессе проведения опроса учащихся, выполнения тестирования, а также выполнения индивидуальных заданий на каждом занятии;

- итоговая аттестация: участие в соревнованиях различного уровня, подведение итогов в конце обучения.

Формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- устный опрос;
- выполнение практического задания;
- тестирование;
- участие в соревнованиях и в судействе соревнований..

Способом оценки достижений является рейтинговая система.

Оценка результативности прохождения программы осуществляется по итогам тестирования, по итогам участия в спортивных соревнованиях.

Критерии оценки и уровни освоения программного материала

1. Теоретической подготовки обучающихся:

- соответствие уровня теоретических знаний программным требованиям;

- свобода восприятия теоретической информации;
- развитость практических навыков.

- осмысленность и свобода использования специальной терминологии.

2. Практической подготовки учащихся:

- соответствия уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;

- свобода владения баскетбольным мячом;
- качество выполнения практического задания.

3. развития учащихся:

- культура организации практической деятельности;
- культура поведения;

2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса.

В работе используются все виды деятельности, развивающие личность: игра, труд, познание, умение, общение. При этом соблюдаются следующие правила:

- виды деятельности должны быть разнообразными, социально значимыми, направленными на реализацию личных интересов членов группы;

- деятельность должна соответствовать возможностям отдельных личностей, рассчитана на выдвижение детей, владеющих умениями её организовать и осуществлять, способствовать улучшению статуса отдельных учеников в группе, помогать закреплению ведущих официальных ролей лидеров.

- необходимо учитывать основные черты коллективно деятельности: разделение труда, кооперацию детей, взаимозависимость, сотрудничество детей и взрослых.

При определении содержания деятельности учитываются следующие принципы:

- воспитывающего характера труда;
- научности (соблюдение строгой технической терминологии, символики, установленной размерности);
- связи теории с практикой;
- систематичности и последовательности;
- доступности и посильности;
- сознательности и активности;
- наглядности;
- прочности овладения знаниями и умениями (достигается реализацией всех вышеперечисленных принципов);

Можно выделить ряд общих существенных положений образовательного процесса:

- обязательное формирование у детей положительной мотивации к спорту;
- получение ими новой информации, новых знаний при решении конкретных задач;
- обретение спортивных умений и навыков без принуждения;
- занятость каждого ребенка в течение всего занятия.

Основной вид занятий – практический.

Используются следующие **методы обучения:**

объяснительно-иллюстративный;

- репродуктивный;
- проблемный;
- частично-поисковый или эвристический;

Педагогические приёмы:

- формирование взглядов;
- организация деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, требование);
- стимулирование и коррекция (поощрение, похвала, соревнование, оценка, самооценка и т.д.);
- сотрудничество, позволяющее педагогу и воспитаннику быть партнерами в увлекательном процессе;
- свободный выбор, когда детям предоставляется возможность выбирать для себя направление специализации, педагога, степень сложности задания и т.п.

Методы проведения занятий

Структура занятий состоит из нескольких этапов:

- объявление темы;
- совместная постановка цели и задач занятия;
- объяснение нового материала;
- физкультминутка для глаз;
- самостоятельная работа детей;
- подведение итогов.

На занятиях применяются дидактические материалы:

- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы для устного и письменного опроса, практические задания);
- видеозаписи, видео уроки;
- презентации.

Основные формы и методы организации учебного процесса

Каждое занятие специфично по своей конкретной цели, по логике и по своей структуре. Основные функции методов обучения состоят в том, чтобы обеспечить взаимосвязанную деятельность учителя и учащегося по обеспечению усвоения учебного содержания в соответствии с задачей; способствовать воспитанию и развитию учащихся, активизировать учебно-познавательную деятельность ребенка. Каждое занятие является формой реализации всех функций процесса обучения, организует мотивированную учебно-познавательную деятельность каждого ребенка, качества знаний формируются в системе, индивидуализация обучения осуществляется через дифференцированный подход путем создания условий для усвоения учебного материала с учетом темпа и дозы индивидуально.

Создание ситуаций успеха для каждого ребенка – один из главных принципов. Обеспечение условий, способствующих самоопределению, саморазвитию, самореализации, адекватной самооценки личности – один из важнейших принципов работы.

Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания М., «Просвещение» 2011г. - 128с.
2. Литвинов Е.Н., Туркунов Б.И.. Программа физического воспитания, основанная на одном из видов спорта (Баскетбол). М., «Просвещение», 1996г. – 219с.
3. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. «Физкультура и спорт» 1998г. - 495 с.
4. Виленский М.Я. Учебник Физическая культура 5 – 7 классы. «Просвещение» 2011г. – 239с.
5. Лях, В.И., Зданевич А.А . Учебник Физическая культура 8 -9 классы. Издательство «Просвещение» 2007г. – 256 с.
6. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б.. Учебник Физическая культура 10 – 11 классы. «Просвещение» 2001 г. – 255 с.
7. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе. «Физкультура и спорт»1983г. -128 с
8. Яхонтов Е.Р.. Юный баскетболист. «Физкультура и спорт» 1987г. -160 с.

Список литературы, рекомендованный ученикам

1. Виленский М.Я. Учебник Физическая культура 5 – 7 классы. «Просвещение» 2011г. – 239с.
2. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе. «Физкультура и спорт»1983г. -128 с
3. Яхонтов Е.Р.. Юный баскетболист. «Физкультура и спорт» 1987г. -160 с.

Оценочные материалы

п\п	№	Тесты	Результат					
			Высокий		Средний		Низкий	
			М	Д	М	Д	М	Д
1		Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 12 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
			8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
			8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
			8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2		Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
			8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
			8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
			8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3		Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
			5	5	4	4	3	3
			6	6	5	5	4	4
			6	6	5	5	4	4
4		Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
			6	6	5	5	4	4
			7	7	6	6	5	5
			8	8	7	7	6	6
5		Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
			20	19	19	18	18	17
			21	20	19	18	18	17
			22	20	20	19	19	19

Показатели соответствия теоретической и практической подготовки учащихся определяются степенью освоения программных требований:

1. высокий уровень – при успешном освоении более 75% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
2. средний уровень – при успешном освоении от 50% до 75% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации;
3. низкий уровень – при усвоении менее 50% содержания образовательной программы, подлежащей аттестации.

Методическое обеспечение программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

**Тематическое планирование работы Дополнительного образования, секции «Баскетбол»
Группа начальной подготовки 10 – 12 лет.**

№ занятия	Дата проведения	Тема занятия
Физическая культура и спорт в России - 1 час		
1		Вводное занятие. Физическая культура – составная часть общей культуры. Коллектив физической культуры - основное звено физкультурного движения. Организация, задачи и содержание работы коллектива физической культуры. Физическая культура – составная часть общей культуры.
Всероссийский физкультурный комплекс ГТО – 1 час		
2		Нормативы и требования ГТО II и III ступеней. Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Правила Т.Б. на занятиях физической культурой
Контрольные испытания – 1 час		
3		Сдача контрольных нормативов
Сведения о строении и функциях организма человека – 1 час		
4		Основные сведения о сердечно – сосудистой системе человека и её функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности человека.
Влияние физических упражнений на организм занимающихся – 1 час		
5		Влияние физических упражнений на увеличение массы тела и подвижности суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий баскетболом.
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль – 1 час		
6		Общие гигиенические требования для занимающихся баскетболом. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Врачебный контроль, предупреждение травм, переутомления. Гигиенические требования к одежде и инвентарю.
Правила игры в баскетбол – 1 час		

7		Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.
Общая и специальная физическая подготовка – 20 часов		
8		Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание.
9		Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание.
10		Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивания, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.
11		Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивания, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.
12		Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивания, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.
Контрольные игры и соревнования - 1 час		
13		Контрольная игра в баскетбол.
14		Кувырки вперед и назад, в стороны, стойка на голове и руках.
15		Кувырки вперед и назад, в стороны, стойка на голове и руках.
16		Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 метров. Кросс 300м.
17		Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 метров. Кросс 300м.
18		Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 метров
Контрольные игры и соревнования – 1 час		
19		Контрольная игра в баскетбол
20		Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.
21		Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.

22		Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.
23		Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.
24		Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.
Контрольные игры и соревнования – 1 час		
25		Контрольная игра в баскетбол
26		Метание в движущуюся цель с места и в движении. Игры «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал»,
27		Метание в движущуюся цель с места и в движении. Игры «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал»,
28		Метание в движущуюся цель с места и в движении. Игры «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал»,
29		Ходьба на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты на месте. Прогулка на лыжах
30		Ходьба на лыжах одновременным двухшажным ходом. Повороты на месте. Прогулка на лыжах.
Контрольные игры и соревнования – 1 час		
31		Контрольная игра в баскетбол.
Основы техники и тактики игры – 32 часа		
32		Характеристика основных приемов техники: перемещение, ловля, передача, ведение, броски. Техника передвижения Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево..
33		Техника передвижения Стойка баскетболиста. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами лицом вперед, вправо, влево.
34		Остановки прыжком. Повороты на месте вперед, назад. Прыжки толчком двух ног, прыжки толчком одной ноги. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча

35		Остановки прыжком. Повороты на месте вперед, назад. Прыжки толчком двух ног, прыжки толчком одной ноги. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча
34		Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Ловля катящегося мяча.
Контрольные игры и соревнования – 1 час		
35		Соревнования по баскетболу.
36		Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Ловля катящегося мяча.
37		Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча., передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола
38		Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча., передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола
39		Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.
40		Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.
41		Ведение мяча с высоким, с низким отскоком, ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока,
Контрольные игры и соревнования – 1 час		
42		Соревнования по баскетболу
43		Ведение мяча с переводом мяча в другую руку, с изменением направления движения, с обводкой препятствий.
44		Экскурсия, посещение Краеведческого музея в городе Ачинск.
45		Экскурсия, посещение Краеведческого музея в городе Ачинск.
46		Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
47		Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.

48		Передачи мяча двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.
49		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Понятие о тактике
50		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Связь техники и тактики.
51		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой.
52		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой.
Контрольные игры и соревнования – 1 час		
53		Соревнования по баскетболу
54		Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча. Стойка защитника со ступнями на одной линии. Индивидуальные и групповые тактические действия.
55		Индивидуальные действия в нападении. Выход на свободное место с целью атаки противника.
56		Индивидуальные действия в нападении. Выход на свободное место с целью атаки противника.
57		Групповые и командные действия в нападении.
58		Групповые и командные действия в нападении.
59		Групповые действия в защите. Взаимодействие двух игроков – подстраховка.
60		Групповые действия в защите. Взаимодействие двух игроков – подстраховка.
Контрольные игры и соревнования – 1 час		
61		Соревнования по баскетболу
62		Соревнования по баскетболу
63		Индивидуальные и групповые действия в защите. Выбор места по отношению к нападающему
64		Индивидуальные и групповые действия в защите. Выбор места по отношению к нападающему
65		Индивидуальные и групповые действия в защите. Выбор места по отношению к нападающему.
66		Индивидуальные и групповые действия в защите. Выбор места по отношению к нападающему.

Контрольные испытания – 1 час		
67		Сдача контрольных нормативов
68		Командные действия в защите: переключение от действий в нападении к действиям в защите.
69		Командные действия в защите: переключение от действий в нападении к действиям в защите.
70		Командные действия в защите: переключение от действий в нападении к действиям в защите.
Контрольные игры и соревнования – 2 часа		
71		Соревнования по баскетболу.
72		Соревнования по баскетболу