

Государственное бюджетное образовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №335
Пушкинского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей

Принято педагогическим советом
Протокол № _____
« ____ » _____ 20__ г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ школа №335
_____ Чулицкая И.П.
« ____ » _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: Исмаилов Заур Ибрагимович
педагог дополнительного образования

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Отделение дополнительного образования детей

Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р),

- Стандартом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции для учреждений дополнительного образования, находящихся в ведении комитета по образованию и администрации районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования;

- Регламент безопасной реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Отделении дополнительного образования детей (ОДОД) государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 335 Пушкинского района Санкт-Петербурга, в том числе санитарно-гигиенической безопасности, в целях противодействия распространению в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19)

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242 «О направлении информации»); Положением об Отделении дополнительного образования ГБОУ школы № 335 Пушкинского района Санкт-Петербурга;

- Положением о дополнительной общеобразовательной программе Отделении дополнительного образования ГБОУ школы № 335 Пушкинского района Санкт-Петербурга;

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – общекультурный

Актуальность: состоит в том, что баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. А через заинтересованность учащихся в баскетболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Для игры характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию движений. Баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективным средством укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни и в самостоятельных формах занятий физической культурой.

Новизна: программы состоит в том, что она реализуется в два этапа. Первый этап – начальная общефизическая подготовка (1 год обучения), второй этап – специальная физическая подготовка (2 год обучения).

В процессе реализации программы у детей вырабатывается бойцовский характер, упорство, здоровое желание быть лучше других, развивают лидерские качества. Групповые игры учат сплоченности, товариществу, взаимовыручке. Так как для большинства подвиж-

ных игр необходимо достаточно большое количество играющих, то игровой процесс, кроме следования правилам игры как таковой, включает в себя и постоянное общение со сверстниками, а значит, создаются благоприятные условия для успешной социальной адаптации формирующейся личности в будущем.

Отличительные особенности данной программы от уже существующих: при разработке программы использовались новейшие педагогические технологии, соответствующие идеи гуманизации образования, в том числе идеи гуманизации спортивной деятельности. В основу программы положены следующие принципы: активности, целостности материала, доступности, сохранения здоровья и учета возрастных особенностей учащихся.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.
- **Адресат программы**

Данная программа рассчитана на детей для детей 11-17 лет.

Цель и задачи программы

Целью программы: является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой игры в защите и нападении;
- овладение техникой бросков по кольцу различными способами;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ловли и передачи мяча;
- овладение техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоение техникой тактических приемов;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
 - воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
 - воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Условия реализации программы

Формирование групп происходит по желанию на свободной основе.

В программу принимаются дети в возрасте 12 - 17 лет, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Два раза в год (декабрь, май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке

Срок реализации программы 2 года – по 144 часа.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма занятий: групповая, подгрупповая.

Все теоретические занятия проводятся с применением дистанционных образовательных технологий.

Для проведения практических занятий группа объединения делится на 2 подгруппы

Перед каждым занятием необходимо проводить инструктаж по требованиям безопасности и оказания первой медицинской помощи.

Материально – техническое оснащение:

- спортивный зал с волейбольной и баскетбольной площадкой с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- форма для занятий по баскетболу;
- щиты с кольцами (2 комплекта);
- дополнительные щиты с кольцами (не менее 4 комплектов);
- мячи баскетбольные (№ 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.);
- насос ручной или ножной;
- иглы для насоса;
- стойки для обводки (8 шт.);
- гимнастические скамейки (4 шт.);
- мячи набивные (2 кг, 3 кг, 5 кг)
- скакалки;
- гимнастические обручи;
- гимнастический мостик;
- гимнастическая стенка;
- маты гимнастические;
- рулетка;
- секундомер;
- свисток.

Планируемые результаты

Предметные

- знание технических действий и приемов в баскетболе;
- освоение знаний о баскетболе
- овладение техникой игры в защите и нападении;
- овладение техникой бросков по кольцу различными способами;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ловли и передачи мяча;
- овладение техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоение техникой тактических приемов;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Метапредметные:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- повышение мотиваций к здоровому образу жизни и грамотности тела;
- развитие выносливости;
- развитие ответственности
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Личностные:

- развитие положительных качеств личности

- личностное развитие учащихся;
- навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества,
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Тема раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	Комплектование группы объединения	8	8		Вводный: Беседа. Наблюдение.
2.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	2	1	1	Вводный: Беседа. Наблюдение.
3.	Общая физическая подготовка	36	18	18	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение
4.	Специально физическая подготовка	28	16	16	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение, выполнение нормативов
5.	Техническая и тактическая подготовка	50	25	25	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение
6.	Соревнования.	14		14	Соревнование
7.	Итоговое занятие	2	1	1	Текущий: Беседа. Наблюдение.
	Всего часов:	144	69	75	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Тема раздела	Количество часов			Форма контроля
		Всего часов	В том числе		
			Теория	Практика	
1.	Вводное.	2	2		Вводный: Беседа. Наблюдение.
2.	Теоретические знания.	6	6		Вводный: Беседа. Наблюдение.
3.	Общая физическая подготовка	32	16	16	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение, выполнение нормативов
4.	Специально физическая	36	18	18	Текущий: Беседа.

	ская подготовка (развитие силы, ловкости, выносливости)				Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение
5.	Техническая подготовка (отработка техники индивидуальной работы с мячом)	50	25	25	Текущий: Беседа. Наблюдение. Промежуточный контроль: контрольное упражнение
6.	Соревнования.	16		16	Соревнования
7.	Итоговое занятие	2	1	1	Текущий: Беседа. Наблюдение.
	Всего часов:	144	68	76	

Рабочая программа

В процессе освоения программы реализуются следующие задачи:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой игры в защите и нападении;
- овладение техникой бросков по кольцу различными способами;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ловли и передачи мяча;
- овладение техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоение техникой тактических приемов;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
 - воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
 - воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты

Предметные

- знание технических действий и приемов в баскетболе;
- освоение знаний о баскетболе

- овладение техникой игры в защите и нападении;
- овладение техникой бросков по кольцу различными способами;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ловли и передачи мяча;
- овладение техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоение техникой тактических приемов;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Метапредметные:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- повышение мотиваций к здоровому образу жизни и грамотности тела;
- развитие выносливости;
- развитие ответственности
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Личностные:

- развитие положительных качеств личности
- личностное развитие учащихся;
- навыки коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества,

воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим.

**Календарно – тематическое планирование
первого года обучения**

№ п/п	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма проведения
1	2	Теория	Комплектование группы обучающихся	дистанционно
2	2	Теория	Комплектование группы обучающихся	дистанционно
3	2	Теория	Комплектование группы обучающихся	дистанционно
4	2	теория	Комплектование группы обучающихся	дистанционно
5	2	теория практика	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности. Знакомство. <i>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях</i>	дистанционно Очно
6	2	теория практика	Общая и специальная физическая подготовка Единая спортивная классификация. ОФП	дистанционно Очно
7	2	теория практика	Техника передвижения при нападении. Индивидуальные действия	дистанционно Очно
8	2	практика	Учебная игра.	дистанционно Очно

9	2	теория практика	Техника передвижения приставными шагами Индивидуальные действия при нападении	дистанционно Очно
10	2	теория практика	Индивидуальные действия при нападении	дистанционно Очно
11	2	теория практика	ОФП	дистанционно Очно
12	2	теория практика	Совершенствование техники передвижений.	дистанционно Очно
13	2	теория практика	Способы приема мяча.	дистанционно Очно
14	2	теория практика	Взаимодействие игроков	дистанционно Очно
15	2	теория практика	Выполнение различных способов ловли мяча.	дистанционно Очно
16	2	теория практика	Взаимодействие игроков.	дистанционно Очно
17	2	теория практика	Развитие специальных физических качеств.	дистанционно Очно
18	2	теория практика	ОФП	дистанционно Очно
19	2	теория практика	Передачи мяча одной рукой.	дистанционно Очно
20	2	теория практика	Применение изученных взаимодействий	дистанционно Очно
21	2	теория практика	Прессинга.	дистанционно Очно
22	2	практика	Учебная игра	дистанционно Очно
23	2	теория практика	Бросок мяча над головой	дистанционно Очно
24	2	теория практика	Командные действия в нападении.	дистанционно Очно
25	2	Практика теория	Применение изученных способов ловли, передач, ведения.	дистанционно Очно
26	2	теория практика	Ведение мяча с поворотом.	дистанционно Очно
27	2	теория	Броски мяча из различных точек.	дистанционно

		практика		Очно
28	2	теория практика	Броски мяча из различных точек.	дистанционно Очно
29	2	теория практика	Бросок мяча в движении с одного шага.	дистанционно Очно
30	2	теория практика	Бросок мяча в движении с одного шага.	дистанционно Очно
31	2	теория практика	Блокировка.	дистанционно Очно
32	2	теория практика	Взаимодействие двух игроков.	дистанционно Очно
33	2	теория практика	Совершенствование техники передачи мяча.	дистанционно Очно
34	2	теория практика	Сочетание способов передвижения .	дистанционно Очно
35	2	теория практика	Профилактика травматизма. Действия одного защитника против двух нападающих.	дистанционно Очно
36	2	теория практика	Ведение мяча.	дистанционно Очно
37	2	теория практика	Применение изученных защитных стоек и передвижений.	дистанционно Очно
38	2	теория практика	Выполнение технических приемов.	дистанционно Очно
39	2	теория практика	Защита.	дистанционно Очно
40	2	теория практика	Совершенствование техники броска мяча.	дистанционно Очно
41	2	теория практика	Защита в процессе игры.	дистанционно Очно
42	2	теория практика	Применение изученных взаимодействий. Учебная игра.	дистанционно Очно
43	2	теория практика	Ведение мяча с переводом на другую руку.	дистанционно Очно
44	2	теория практика	Учебная игра.	дистанционно Очно
45	2	теория практика	Судейская практика.	дистанционно Очно

46	2	теория практика	Противодействие игрокам соперника.	дистанционно Очно
47	2	теория практика	Учебная игра.	дистанционно Очно
48	2	теория практика	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	дистанционно Очно
49	2	теория практика	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	дистанционно Очно
50	2	теория практика	Организация командных действий.	дистанционно Очно
51	2	теория практика	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	дистанционно Очно
52	2	теория практика	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	дистанционно Очно
53	2	теория практика	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	дистанционно Очно
54	2	практика	Учебная игра.	дистанционно Очно
55	2	теория практика	Защитная стойка.	дистанционно Очно
56	2	теория практика	Защитная стойка.	дистанционно Очно
57	2	теория практика	Чередование изученных тактических действий .	дистанционно Очно
58	2	теория практика	Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	дистанционно Очно
59	2	теория практика	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	дистанционно Очно
60	2	теория практика	Совершенствование техники ведения мяча.	дистанционно Очно
61	2	теория практика	Совершенствование техники ведения мяча.	дистанционно Очно
62	2	теория практика	Правила игры и методика судейства.	дистанционно Очно
63	2	теория практика	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	дистанционно Очно
64	2	теория	Действия в нападении.	дистанционно

		практика		Очно
65	2	теория практика	История развития баскетбола.	дистанционно Очно
66	2	теория практика	Совершенствование тактических действий.	дистанционно Очно
67	2	теория практика	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	дистанционно Очно
68	2	теория практика	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	дистанционно Очно
69	2	теория практика	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	дистанционно Очно
70	2	практика	Учебная игра.	дистанционно Очно
71	2	практика	Учебная игра.	дистанционно Очно
72	2	теория практика	Итоговое занятие. Учебная игра.	дистанционно Очно

Содержание первого года обучения

1. Вводное.

Теория: Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Безопасность при проведении соревнований. Оказание помощи в опасных ситуациях во время игры: первая помощь при ушибах, вывихах, ссадин.

Практика: Основные приемы оказания первой медицинской помощи.

2. Теоретические знания:

2.1. Развитие баскетбола в России. Терминология элементов баскетбола:

Теория: История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола в России. Развитие школьного баскетбола. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Участие российских баскетболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры).

Теория: Понятие о спортивной технике, тактики и стиле игры, понятие «зона», «дриблинг», «слэм-данк», пробежка.

2.2. Строение и функции организма человека:

Теория: Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов.

2.3. Профилактика травматизма при занятиях баскетболом:

Теория: Врачебный контроль при занятиях баскетболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности

спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям баскетболом. Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Противопоказания к массажу. Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья.

Практика: Оказание первой помощи (до врача). Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Роль и значение комплекса упражнений для спортсмена. Подбор упражнений для подготовки спортсмена к игре. Значение легкоатлетических упражнений для занимающегося. Роль и значение подвижных игр для будущего спортсмена. Подбор подвижных игр и эстафет.

Практика: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Полосы препятствий. Подвижные игры и эстафеты.

4. Специально физическая подготовка.

Теория: Роль и значение специально физической подготовки для занимающегося. Подбор упражнений для специально физической подготовки спортсмена.

Практика: Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

5. Техническая и тактическая подготовка

Теория: Значение технико-тактической подготовки для учащихся. Основные приемы игры в технической и тактической подготовке.

Практика: (См. приложение 2).

6. Соревнования:

6.1. Выполнение контрольных нормативов.

Теория: Основные рекомендации и правила сдачи контрольных нормативов.

Практика: (См. приложение 1).

6.2. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Значение и роль соревнований для учащихся. Основные рекомендации и приемы во время контрольных игр и соревнований.

Практика: Участие в первенстве района и округа, в Спартакиаде школьников, школьных соревнований.

6.3. Судейская практика.

Теория: Организация и проведение соревнований. Работа судьи-секретаря на соревнованиях по баскетболу.

Практика: Правила составления положения на соревнование по баскетболу. Организация и проведение соревнований.

7. Итоговое занятие

Практика: Игра 5х5, судейство.

Календарно – тематическое планирование второго года обучения

№ п/п	Кол-во часов	Форма занятия	Тема занятия	Форма проведения
1	2	теория	Вводное занятие. Инструктаж по Технике безопасности	дистанционно

2	2	теория	Общая и специальная физическая подготовка Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	дистанционно
3	2	теория	Общая и специальная физическая подготовка	дистанционно
4	2	теория	Единая спортивная классификация. ОФП	дистанционно
5	2	теория практика	Общая и физическая подготовка. Роль и значение общей физической подготовки для спортсмена. Подбор упражнений для подготовки к игре. Значение легкоатлетических упражнений для учащихся. Подбор подвижных игр и эстафет.	Очно дистанционно
6	2	теория практика	Строевые упражнения.	Очно дистанционно
7	2	теория практика	Гимнастические упражнения.	Очно дистанционно
8	2	теория практика	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	Очно дистанционно
9	2	теория практика	Упражнения для мышц туловища и шеи.	Очно дистанционно
10	2	теория практика	Упражнения для мышц ног и таза.	Очно дистанционно
11	2	теория практика	Акробатические упражнения.	Очно дистанционно
12	2	теория практика	Акробатические упражнения.	Очно дистанционно
13	2	теория практика	Легкоатлетические упражнения	Очно дистанционно
14	2	теория практика	Легкоатлетические упражнения	Очно дистанционно
15	2	теория практика	Легкоатлетические упражнения	Очно дистанционно
16	2	теория практика	Подвижные игры и эстафеты	Очно дистанционно
17	2	теория практика	Подвижные игры и эстафеты	Очно дистанционно
18	2	теория практика	Подвижные игры и эстафеты	Очно дистанционно

19	2	теория практика	Роль и значение специально физической подготовки для занимающегося. Подбор упражнений для специально физической подготовки спортсмена	Очно дистанционно
20	2	теория практика	Упражнения для развития быстроты передвижения.	Очно дистанционно
21	2	теория практика	Упражнения для развития быстроты передвижения.	Очно дистанционно
22	2	теория практика	Упражнения для развития быстроты передвижения.	Очно дистанционно
23	2	теория практика	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.	Очно дистанционно
24	2	теория практика	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.	Очно дистанционно
25	2	теория практика	Упражнения для увеличения высоты прыжка	Очно дистанционно
26	2	теория практика	Упражнения для увеличения высоты прыжка	Очно дистанционно
27	2	теория практика	Упражнения для увеличения высоты прыжка	Очно дистанционно
28	2	теория практика	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	Очно дистанционно
29	2	теория практика	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	Очно дистанционно
30	2	теория практика	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	Очно дистанционно
31	2	теория практика	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	Очно дистанционно
32	2	теория практика	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	Очно дистанционно
33	2	теория практика	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	Очно дистанционно
34	2	теория практика	Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).	Очно дистанционно
35	2	теория практика	Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).	Очно дистанционно
36	2	теория практика	Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).	Очно дистанционно

37	2	теория практика	Техническая подготовка (отработка техники индивидуальной работы с мячом). Значение технико-тактической подготовки для занимающегося.	Очно дистанционно
38	2	теория практика	Техническая подготовка (отработка техники индивидуальной работы с мячом). Основные приемы игры в технической и тактической подготовке.	Очно дистанционно
39	2	теория практика	Броски по кольцу. Бросок двумя руками снизу Бросок одной рукой снизу.	Очно дистанционно
40	2	теория практика	Бросок двумя руками с места. Бросок одной рукой с места.	Очно дистанционно
41	2	теория практика	Бросок в прыжке. Бросок крюком. Бросок с поворотом.	Очно дистанционно
42	2	теория практика	Бросок в прыжке. Бросок крюком. Бросок с поворотом.	Очно дистанционно
43	2	теория практика	Передача мяча. Передача двумя руками от груди. Передача двумя руками с отскоком от пола.	Очно дистанционно
44	2	теория практика	Передача двумя руками от плеча. Передача двумя руками сверху.	Очно дистанционно
45	2	теория практика	Передача двумя руками снизу. Передача одной рукой от плеча.	Очно дистанционно
46	2	теория практика	Передача крюком. Передача толчком.	Очно дистанционно
47	2	теория практика	Передача одной рукой снизу. Передача одной рукой за спиной.	Очно дистанционно
48	2	теория практика	Передача одной рукой с отскоком от пола. Откидка.	Очно дистанционно
49	2	теория практика	Ведение мяча. Высокое (скоростное) ведение. Низкое ведение с укрыванием мяча.	Очно дистанционно
50	2	теория практика	Ведение с изменением темпа. Ведение с изменением направления.	Очно дистанционно
51	2	теория практика	Ведение с поворотом кругом. Перевод мяча перед собой с шагом в сторону.	Очно дистанционно
52	2	теория практика	Перевод мяча за спиной.	Очно дистанционно
53	2	теория практика	Работа ног и другие навыки игры в нападении.	Очно дистанционно

54	2	теория практика	Старты. Остановки. Повороты.	Очно дистанционно
55	2	теория практика	Обманные движения или финты. Техника специальных финтов (вблизи корзины).	Очно дистанционно
56	2	теория практика	Прыжки. Рывки. Индивидуальное нападение без мяча.	Очно дистанционно
57	2	теория практика	Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях.	Очно дистанционно
58	2	теория практика	Передача и рывок. Изменение направления движения.	Очно дистанционно
59	2	теория практика	Обман. Внутренний заслон. Наружный заслон. Боковой заслон.	Очно дистанционно
60	2	теория практика	Обратный заслон. Задний заслон. Двойной заслон.	Очно дистанционно
61	2	теория практика	Обратный заслон. Задний заслон. Двойной заслон.	Очно дистанционно
62	2	теория практика	Поворот кругом с выходом после остановки.	Очно дистанционно
63	2	теория практика	Поворот кругом с выходом после остановки.	Очно дистанционно
64	2	теория практика	Соревнования: Выполнение контрольных нормативов. Основные рекомендации учащимся при сдаче контрольных нормативов.	Очно
65	2	теория практика	Соревнования.	Очно
66	2	теория практика	Соревнования.	Очно
67	2	теория практика	Соревнования.	Очно
68	2	теория практика	Соревнования.	Очно
69	2	теория практика	Соревнования.	Очно
70	2	теория практика	Соревнования.	Очно
71	2	теория практика	Соревнования.	Очно
72	2	теория	Итоговое занятие. Игра 5x5, судейство.	Очно

		практика		дистанционно
--	--	----------	--	--------------

Содержание второго года обучения

1. Вводное.

Теория: Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Безопасность при проведении соревнований по баскетболу. Оказание помощи в опасных ситуациях во время игры: первая помощь при переломах, разрывах и растяжениях связок.

Практика: Основные приемы оказания первой медицинской помощи.

2. Теоретические знания:

2.1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Теория: Современный баскетбол и пути его дальнейшего развития. Российский баскетбольный союз ФИБА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

2.2 Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.

Теория: Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий по баскетболу. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности во время учебно-тренировочного процесса и соревнованиях. Предупреждение травмоопасных ситуаций.

2.3 Анализ игровых ситуаций с использованием ТСО.

Теория: Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр.

Практика: Анализ тактических и технических действий, разбор ошибок.

2.4. Правила соревнований.

Теория: Основные правила игры в баскетбол. Положение о соревнованиях. Изменения в правилах баскетбола. Формула турнира.

Практика: Составление положений о соревнованиях. Показ жестов игры.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Роль и значение общей физической подготовки для спортсмена. Подбор упражнений для подготовки к игре. Значение легкоатлетических упражнений для занимающихся. Подбор подвижных игр и эстафет.

Практика: Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты.

4. Специально физическая подготовка.

Теория: Роль и значение специально физической подготовки для занимающегося. Подбор упражнений для специально физической подготовки спортсмена.

Практика: Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

5. Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Значение технико-тактической подготовки.

Основные приемы игры в технической и тактической подготовке.

Практика: (См. приложение).

6. Соревнования:

6.1. Выполнение контрольных нормативов.

Теория: Основные рекомендации занимающимся при сдаче контрольных нормативов.

Практика: (См. приложение).

6.2. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Основные рекомендации и приемы игры во время соревнований.

Практика: Участие в первенстве района и округа, в Спартакиаде школьников и других соревнований.

6.3. Судейская практика.

Теория: Организация и проведение соревнований. Права и обязанности судьи. Работа судьи на соревнованиях по баскетболу.

Практика: Правила составления положения на соревнование по баскетболу. Организация и проведение соревнований. Работа судьи на соревнованиях по баскетболу.

7. Итоговое занятие

Практика: Игра 5х5, судейство.

Оценочные и методические материалы

Методы проведения занятий.

- Методики: Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.-176 с.:ил.–(Б-ка учителя физической культуры).
- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение, ТСО.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях школы, района и города.

В случае наличия нескольких групп в рамках одного учреждения дополнительного образования проводятся соревнования между группами. На первом году обучения основной формой подведения итогов является сдача нормативов, эстафеты с элементами баскетбола. На втором году обучения более используемой формой контроля являются контрольные игры и соревнования.

Используемая литература

Список литературы для педагога.

1. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
2. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980
3. Баскетбол: Пер. с фр./Л. Легран, М.Ра. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 47 (1) с.:ил. – (Уроки спорта).
4. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004 г.
5. С. А. Полиевский «Технические средства обучения в спортивных играх». - К. Здоровье, 1986 г.

Список литературы для детей и родителей.

1. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001 г.
2. Дрюэт Д., Мэйсон П. Баскетбол. Спорт для начинающих. Издательство: АСТ, Астрель, 2002 г.
3. Что такое ... Баскетбол. Издательство: Урал ЛТД, 2005 г.
4. Спортивные игры. Том 1/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.
5. Спортивные игры. Том 2/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004 г.

Список использованной литературы.

1. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П. Матвеева, А. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). – М.: ФиС, 1986.

2. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2008 – Серия «Высшее профессиональное образование»
3. Закон РФ « Об образовании».
4. Конвенция ООН о правах ребенка.
5. Конституция Российской Федерации.
6. Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844).
7. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей. // Вестник образования № 15, 2003 г.

Контрольные нормативы.

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
8	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
9	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
10-11	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
11-12	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
Высота подскока (см)						
8	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
9	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
10-11	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
11-12	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
Бег на 60 м (сек.)						
8	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
9	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
10-11	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
11-12	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50 x 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
8	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
9	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
10-11	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
11-12	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
8	6	4–5	3	5	4	3
9	7	5–6	4	6	4–5	3
10-11	7	5–6	4	6	4–5	3
11-12	7	5–6	4	6	4–5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
8	4	4	3	4	2–3	1
9	5	4–5	3	5	3–4	2
10-11	5	4–5	3	5	3–4	2
11-12	5	4–5	3	5	3–4	2
Броски с точек (из 20 раз)						

8	12	9–11	7–8	10	7–9	6
9	14	10–13	7–9	11	8–10	7
10-11	14	10–13	7–9	11	8–10	7
11-12	14	10–13	7–9	11	8–10	7

Приложение 2

Техника нападения.

Приемы игры	ОФП	СФП	СФП
	год обучения		
	1-й	2-й	
Броски по кольцу			
Бросок двумя руками снизу	+		
Бросок одной рукой снизу	+	+	
Бросок двумя руками с места	+	+	
Бросок одной рукой с места	+	+	
Бросок в прыжке		+	
Бросок крюком		+	
Бросок с поворотом		+	
Добивание		+	
Передачи мяча			
Передача двумя руками от груди	+	+	
Передача двумя руками с отскоком от пола	+	+	
Передача двумя руками от плеча	+	+	
Передача двумя руками сверху	+	+	
Передача двумя руками снизу	+	+	
Передача одной рукой от плеча	+	+	
Передача крюком		+	
Передача одной рукой снизу		+	
Передача толчком		+	
Передача одной рукой с отскоком от пола		+	
Передача одной рукой за спиной		+	
Откидка	+	+	
Ведение мяча			
Высокое (скоростное) ведение	+	+	
Низкое ведение с укрыванием мяча		+	
Ведение с изменением темпа	+	+	
Ведение с изменением направления	+	+	
Ведение с поворотом кругом		+	

Перевод мяча перед собой с шагом в сторону	+	+	
Перевод мяча за спиной		+	
Работа ног и другие навыки игры в нападении			
Старты	+	+	
Остановки	+	+	
Повороты	+	+	
Обманные движения или финты	+	+	
Техника специальных финтов (вблизи корзины)		+	
Прыжки	+	+	
Рывки	+	+	
Индивидуальное нападение без мяча		+	
Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях			
Передача и рывок	+		
Изменение направления движения	+		
Обман	+		
Внутренний заслон		+	
Наружный заслон		+	
Боковой заслон		+	
Обратный заслон		+	
Задний заслон		+	
Двойной заслон		+	
Поворот кругом с выходом после остановки		+	

Техника защиты.

Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Защитная стойка			
Стойка с выставленной вперед ногой	+	+	
Параллельная стойка	+	+	
Работа ног и передвижение в защите			
Передвижение приставными шагами	+	+	
Бег спиной вперед	+	+	
Поворот кругом для восстановления защитной позиции		+	
Противодействие игроку с мячом	+	+	
Подбор мяча в защите при неудачном броске		+	
Противодействие игроку без мяча	+	+	
Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч		+	
Перехваты	+	+	
Выбивание мяча у напа-	+	+	

дающего во время ведения			
Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях		+	+

Тактика нападения.

Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Быстрый прорыв	+	+	
Нападение против личной защиты	+	+	
Нападение перегрузкой		+	
Нападение в расстановке пирамидой		+	
Нападение против зонной защиты			
Нападение в расстановке 3-2		+	
Нападение в расстановке 2-3		+	
Нападение в расстановке 1-3-1	+	+	
Свободное нападение против зонной защиты	+	+	
Нападение против подстраивающейся защиты			
Нападение в расстановке 3-2		+	
Нападение в расстановке 2-3		+	
Нападение в расстановке 1-3-1	+	+	
Нападение против смешанной защиты	+	+	
Нападение против прессинга			
Нападение против личного прессинга	+	+	
Нападение против зонного прессинга		+	

Тактика защиты.

Приемы игры	Год обучения	
	1-й	2-й
Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих		
Защита против заслонов		+
Защита при численном превосходстве нападающих		
Двое против одного		+
Трое против одного		+
Трое против двоих		+
Четверо против двоих		+
Четверо против троих		+
Пятеро против четверых		+
Защита при численном превосходстве защитников		
Групповой отбор		+
Защита против первой передачи при		+

быстром прорыве		
Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру изза пределов площадки		+
Командная защита		
Личная защита	+	+
Плотная личная защита	+	+
Оттянутая личная защита	+	+
Личная защита с групповым отбором мяча		+
Личная защита с переключениями		+
Зонная защита		
Зонная защита в расстановке 1–2–2	+	+
Зонная защита в расстановке 1–3–1		+
Зонная защита в расстановке 3–2		+
Зонная защита в расстановке 2–1–2	+	+
Зонная защита в расстановке 2–2–1	+	+
Зонная защита в расстановке 2–3		+
Зонная защита в расстановке 2–3 с групповым отбором мяча		+
Комбинированная защита		
Подстраивающаяся защита	+	+
Зонное начало		+
Личное начало	+	+
Смешанная защита «треугольник и двое»		+
Смешанная защита «квадрат и один»		+
Смешанная защита «ромб и один»		+
Защита прессингом		
Защита личным прессингом		+
Защита зонным прессингом		
Расстановка 1–2–1–1 на 3/4 или по всей площадке		+
Смена системы защиты при зонном прессинге 1–2–1–1 по всей площадке		+
Зонный прессинг 1–2–1–1 на половине площадки	+	+
Зонный прессинг в расстановке 2–2–1	+	+
Расстановка 1–3–1	+	+