

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов с. Тербуны Тербунского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол №1 от 21.08.2020г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ с. Тербуны

Т.Н. Моргачева

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Сила в движении!»

(для обучающихся 12-17 лет)

Срок реализации – 1 год

Программу составил:

Учитель физической культуры Машук В.В.

Педагог:

Учитель физической культуры Машук В.В.

с. Тербуны-2020г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивного направления «Сила в движении» (далее-Программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

- Конвенция о правах ребенка;
- Закон РФ от 29 декабря 2012 г. № 273 «Об образовании»;
- Концепция модернизации дополнительного образования детей РФ;
- Приказ МП России от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Дополнительная общеразвивающая программа секция «Баскетбол» относится к физкультурно-спортивной направленности. В настоящее время в педагогической практике, как и в других областях деятельности, идет активный поиск путей и методов, которые бы позволили раскрыть спортивный потенциал каждого человека, предоставить возможность каждому развить свои физические способности, проявить себя наиболее полно и эффективно.

Основной показатель работы объединения дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной показатель работы объединения по баскетболу — выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Педагог дополнительного образования должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классным руководителем. Он должен приучать кружковцев к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

2. Цели и задачи

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом; сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Задачи программы:

Образовательные:

- получение знаний в области баскетбола и усвоение правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

Развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование;
- расширение спортивного кругозора детей;

Воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

В основу учебной программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля). Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей юного спортсмена. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы: дополнительная общеразвивающая программа реализуется в течение 1 года.

Возраст воспитанников: 14 – 17 лет

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре и спорте.	1	1	
2	Краткий обзор развития баскетбола.	1	1	
3	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1	1	
4	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
5	Общая физическая подготовка.	17		17
6	Основы техники игры в баскетбол.	16	1	15
7	Тактика игры в баскетбол.	12	1	11
8	Специальная физическая подготовка.	13	1	12
9	Правила игры и судейства.	2	2	
10	Контрольные игры и соревнования.	2		2
11	Контрольные испытания	2	1	1
	Всего	68	10	58

4. Календарно-учебный график

Начало занятий – 1 сентября.

Окончание занятий – 24 мая.

Программа рассчитана на 68 часов в год.

Продолжительность занятий – 45 минут.

Количество детей в группе – 15 человек.

Форма проведения занятий – групповая.

Срок проведения аттестации на последнем занятии по каждому курсу. Режим занятий – вторая половина дня, по 2 занятия в неделю.

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий- занятия по программе комплексные, где сочетается теория с практическими действиями.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные

разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

2. Краткий обзор развития баскетбола.

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

3. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

4. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

5. Общая физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Практические занятия.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

Бег. Бег с ускорениями до 20 м.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.

6. Техника игры в баскетбол.

Техника — основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

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).

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

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

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

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

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

Групповые действия; взаимодействия двух игроков — «передай мяч — выходи».

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

7. Тактика игры в баскетбол.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Практические занятия.

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.

8. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

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

удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

9. Правила игры и судейство.

Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.

10. Контрольные игры и соревнования.

Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по мини-баскетболу.

11. Контрольные испытания.

Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

12. Физическая культура и спорт в России.

Общественное и государственное значение физической культуры и спорта в России. Массовый народный характер спорта в стране. Задачи развития массовой физической культуры.

13. Основы здорового образа жизни.

Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена. Режим дня. Режим питания.

14. Основы методики обучению баскетбола.

Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.

15. Способы восстановления после физической нагрузки.

16. Общая физическая подготовка.

Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Практические занятия.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Основная стойка. Действия на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами — поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, т. д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами — приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги, через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа в упоре стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Кувырок из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для моста, «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединения указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2—3X20—30 м.; 2 —3X30 —40 м. Бег 60м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий — от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы).

Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты (250—700 г) с места и с разбега. Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и шага.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений. Эстафеты на лыжах. Основные способы передвижения на коньках, торможения. Эстафеты, игры. Катание парами, тройками.

17. Техника игры в баскетбол.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Групповые и командные действия в нападении и защите.

Практические занятия.

На втором году обучения происходит совершенствование материала, изученного на первом году занятий группы начальной подготовки, а также дальнейшее изучение материала второго года и обучение новому материалу, приводимому ниже.

Техника нападения. *Техника передвижения.* Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.

Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.

Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок.

Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости.

Техника защиты. *Техника передвижения.* Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. *Техника овладения мячом.* Накрывание мяча спереди при броске в корзину.

18. Тактика игры в баскетбол.

Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия.

Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение

изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным).

Командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия;* противодействие при бросках мяча в корзину.

Групповые действия: взаимодействие двух игроков — проскальзывание.

Командные действия: плотная личная система защиты.

Контроль игры и соревнования. Соревнование по баскетболу. Сдача контрольных нормативов по ТММ.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

19. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25—35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному — по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лента», «Салки простые», «Салка — дай руку», «Салки-перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50—60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10—20 кг). Спрыгивание с возвышения 40—60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то

же, но с разбега 3—7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5—8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2—5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20—50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50—100 м).

20. Правила игры и судейство.

Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

21. Контрольные игры и соревнования.

Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков. Выводы по игре. Система записи игровых действий и анализ полученных данных. *Практические занятия.*

Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры.

22. Контрольные испытания.

Сдача норм по общей и специальной физической и технической подготовленности.

6. Планируемые результаты

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные **личностные результаты.**

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
получают возможность
- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в

коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

будут сформированы

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;
- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;
- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;
- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

получат возможность

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Предметные результаты будут сформированы

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу;

получат возможность

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга.

7. Организационно-педагогические условия

Программу реализует:

Ф.И.О.	Должность	Образование	Сведения о повышении квалификации	Квалификационная категория
Машук Вадим Валерьевич	Учитель физической культуры	н/высшее, ЕГУ имени И.А. Бунина	«Повышение доступности и обновление содержания дополнительного образования детей», 36 часов, ГОАОУ «Центр поддержки одаренных детей «Стратегия, апрель 2019г.	

8. Материально-техническое обеспечение

Средства, необходимые для реализации программы:

1. Баскетбольные мячи
2. Скакалки
3. Мячи набивные
4. Перекладина навесная

9. Формы обучения

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие формы обучения:

- командная,
- малыми группами,
- индивидуальная.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, учебные игры, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

Для реализации образовательной программы используются:

1. Спортивный зал
2. Спортивный инвентарь:
 - мячи баскетбольные,
 - форма баскетбольная,
 - стенка гимнастическая,
 - скамейки гимнастические,
 - стойки.

10. Оценочные материалы по промежуточной аттестации

Целью педагогического контроля является оценка знаний и умений обучающихся на различных ступенях освоения программы, коррекция программы в соответствии с изменением условий и характера обучения.

Комплекс упражнений

(см. приложение)

Практическое задание

- Низкий уровень
- Средний уровень
- Высокий уровень

Текущий

- Определить качество освоения двигательных умений и навыков
- Участие на соревнованиях

Соревнование

- Правильность и точность применения ранее обученных двигательных действий на соревнованиях

Итоговый

Определить уровень физической подготовленности

- Комплекс упражнений (см. приложение)

Практическое задание

- Низкий уровень
- Средний уровень
- Высокий уровень

11. Список литературы.

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема занятия	Дата	
		плановая	фактическая
	Краткий обзор развития баскетбола. Основы знаний о физической культуре и спорте.		
2.	Краткий обзор развития баскетбола. Основы знаний о физической культуре и спорте.		
3.	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок. Краткий обзор развития баскетбола. Общая физическая подготовка.		
4.	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок. Краткий обзор развития баскетбола. Общая физическая подготовка.		
5.	Основы техники игры в баскетбол.		
6.	Основы техники игры в баскетбол.		
7.	Специальная физическая подготовка.		
8.	Специальная физическая подготовка.		
9.	Основы техники игры в баскетбол.		
10.	Основы техники игры в баскетбол.		
11.	Тактика игры в баскетбол.		
12.	Тактика игры в баскетбол.		
13.	Специальная физическая подготовка.		
14.	Специальная физическая подготовка.		
15.	Общая физическая подготовка.		
16.	Общая физическая подготовка.		
17.	Основы техники игры в баскетбол.		
18.	Основы техники игры в баскетбол.		
19.	Тактика игры в баскетбол.		
20.	Тактика игры в баскетбол.		
21.	Специальная физическая подготовка.		
22.	Специальная физическая подготовка.		
23.	Общая физическая подготовка.		
24.	Общая физическая подготовка.		
25.	Основы техники игры в баскетбол.		
26.	Основы техники игры в баскетбол.		
27.	Тактика игры в баскетбол.		
28.	Тактика игры в баскетбол.		
29.	Общая физическая подготовка.		
30.	Общая физическая подготовка.		
31.	Основы техники игры в баскетбол.		
32.	Основы техники игры в баскетбол.		
33.	Тактика игры в баскетбол.		
34.	Тактика игры в баскетбол.		
35.	Специальная физическая подготовка.		
36.	Специальная физическая подготовка.		

37.	Общая физическая подготовка.		
38.	Общая физическая подготовка.		
39.	Основы техники игры в баскетбол.		
40.	Основы техники игры в баскетбол.		
41.	Тактика игры в баскетбол.		
42.	Тактика игры в баскетбол.		
43.	Специальная физическая подготовка.		
44.	Специальная физическая подготовка.		
45.	Общая физическая подготовка.		
46.	Общая физическая подготовка.		
47.	Основы техники игры в баскетбол.		
48.	Основы техники игры в баскетбол.		
49.	Тактика игры в баскетбол.		
50.	Тактика игры в баскетбол.		
51.	Специальная физическая подготовка.		
52.	Специальная физическая подготовка.		
53.	Общая физическая подготовка.		
54.	Общая физическая подготовка.		
55.	Основы техники игры в баскетбол.		
56.	Основы техники игры в баскетбол.		
57.	Общая физическая подготовка.		
58.	Общая физическая подготовка		
59.	Правила игры и судейства.		
60.	Правила игры и судейства.		
61.	Общая физическая подготовка.		
62.	Общая физическая подготовка.		
63.	Контрольные игры и соревнования.		
64.	Контрольные игры и соревнования.		
65.	Контрольные испытания Общая физическая подготовка		
66.	Контрольные испытания Общая физическая подготовка		
67.	Контрольные испытания. Специальная физическая подготовка.		
68.	Контрольные испытания. Специальная физическая подготовка.		