

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 497
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
образовательного учреждения средней
образовательной школы № 497
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 172 от 31.08.2023 г.
Государственного бюджетного
образовательного учреждения
образовательной школы
№ 497 Невского района Санкт-Петербурга
Директор _____ О.А. Коноплёва



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Основы баскетбола»

Срок освоения программы: 1 год

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Разработчик:
Ершов Сергей Фёдорович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «**Основы баскетбола**» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа дает начальную и общую физическую подготовку, направлена на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта. Приоритетным является сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом.

Программа разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей», программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, в поддержку школьных спортивных клубов (ШСК).

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования.

Адресат программы

Программа направлена на обучение детей в возрасте 7-17 лет, проявляющих интерес к спортивной игре в баскетбол.

Актуальность

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Уровень освоения Программы – **общекультурный**.

Объем и срок освоения программы

Сроки реализации программы: 1 год, 72 академических часа.

Занятия группы проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Отличительные особенности

Программа может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Данная программа имеет межпредметные связи с физической культурой. Программа пропагандирует здоровый образ жизни, может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма. Популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Цель

Воспитание моральных, волевых качеств учащихся, укрепление их здоровья через спортивную игру в баскетбол.

Задачи

Обучающие

- обучение техническим приемам баскетбола;
- знакомство с набором необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучение правилам регулирования своей физической нагрузки;
- обучение правилам закаливания организма.

Развивающие

- развивать целеустремленность как в спорте, так и в других видах жизнедеятельности;
- развитие координации, гибкости, быстроты реакции, ловкости, общей физической выносливости;
- развитие дисциплинированности, силы воли, психологической устойчивости к стрессовым ситуациям;
- развитие потребности в физических занятиях и здоровом образе жизни;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формирование личностного умения снимать стрессы и раздражительность;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, умения взаимодействовать с другими.

Планируемые результаты

Личностные:

- приобретение учащимися чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, повышение уровня дисциплинированности;
- приобретение способности к снятию стрессов и раздражительности по средствам физических упражнений;
- приобретен навыки активного участия в пропаганде здорового образа жизни;
- сформированы убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Метапредметные:

- смогут ставить и достигать поставленной цели, определять этапы на пути ее достижения;

- повысят уровень физической подготовленности к нагрузкам;
- разовьют стрессоустойчивость, волевые качества, дисциплину;
- занятия спортом станут неотъемлемой частью жизни ребёнка и станут элементом здорового образа жизни.

Предметные:

- знание правил игры и техническим приемам баскетбола;
- знание судейских жестов;
- умение ориентироваться в пространстве спортивной площадки;
- понимание информации, представленной в виде текста, рисунков, схем;
- знание правил регулирования своей физической нагрузки;
- знание правил закаливания организма.

Результаты образовательной деятельности

Рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.

Приобретение теоретических знаний и практических навыков в игре в баскетбол.

Освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования).

Участие занимающихся в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Конечным результатом обучения считается умение играть по правилам игры в баскетбол. Это предполагает определенную прочность знаний и умение применять их на практике.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения – очная.

Особенности реализации

Деятельность учащихся может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий:

- очные занятия, проводимые в режиме реального времени;
- дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажёры;
- рекомендованных образовательных платформ;
- Яндекс формы.

Программа может быть адаптирована для детей с особыми возможностями здоровья.

Условия набора и формирования групп

В объединение принимаются все желающие в возрасте 7-17 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Набор в объединение осуществляется без конкурса, на основе личного желания и интереса к занятиям.

Допускается прием новых учащихся на любом этапе обучения, поскольку содержание программы вполне доступно. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие медицинский допуск врача.

Наполняемость групп – 15 человек

Особенности организации образовательного процесса:

Для реализации программы используются несколько **форм организации занятий:**

- групповые, по подгруппам (4-8 человек), индивидуальные.

Деятельность учащихся может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий (приложение):

- очные занятия, проводимые в режиме реального времени;
 - дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеры;
 - рекомендованных образовательных платформ (для учащихся старше 14 лет соц.сети);
- Занятия по данной программе предусматривают посещение (просмотр) различных спортивных мероприятий.

Недостающие навыки и умения восполняются на занятиях в индивидуальной форме, которые используются для подготовки ребенка к участию в турнирах.

Основные формы и средства обучения:

1. Практическая игра.
2. Решение задач игры, комбинаций и приёмов.
3. Подвижные игры и задания, игровые упражнения.
4. Теоретические занятия.
5. Участие в турнирах и соревнованиях.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы: спортивный зал, баскетбольные мячи, фишки, табло для счёта очков в игре, скакалки, утяжелённые мячи 1-2 кг, сетки баскетбольные, компьютер с выходом в интернет.

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	0	наблюдение, практическая работа
2.	Техническая подготовка	38	10	28	наблюдение, практическая работа
3.	Тактическая подготовка	26	5	21	наблюдение, практическая работа
4.	Игровая подготовка	4	0	4	наблюдение, практическая работа
5	Итоговое занятие.	2	0	2	Игра
Итого:		72	17	55	

УТВЕРЖДЕН
Приказ № 172 от 31.08.2023 г.
Директор _____ О.А. Коноплева

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Основы баскетбола»
на 2023/2024 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, группа № 1	11.09.2023	31.05.2024	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа, 1 час - 45 минут
1 год, группа № 2	11.09.2023	31.05.2024	36	36	72	1 раз в неделю по 2 часа, 1 час - 45 минут

Ф.И.О.

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе

«Основы баскетбола»

1 год обучения группа № 1

Адресат программы

Программа направлена на обучение детей в возрасте 11-17 лет, проявляющих интерес к спортивной игре в баскетбол.

Задачи

Обучающие

- обучение техническим приемам баскетбола;
- знакомство с набором необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучение правилам регулирования своей физической нагрузки;
- обучение правилам закаливания организма.

Развивающие

- развивать целеустремленность как в спорте, так и в других видах жизнедеятельности;
- развитие координации, гибкости, быстроты реакции, ловкости, общей физической выносливости;
- развитие дисциплинированности, силы воли, психологической устойчивости к стрессовым ситуациям;
- развитие потребности в физических занятиях и здоровом образе жизни;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формирование личностного умения снимать стрессы и раздражительность;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, умения взаимодействовать с другими.

Планируемые результаты

Личностные:

- приобретение учащимися чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, повышение уровня дисциплинированности;
- приобретение способности к снятию стрессов и раздражительности по средствам физических упражнений;
- приобретен навыки активного участия в пропаганде здорового образа жизни;
- сформированы убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Метапредметные:

- смогут ставить и достигать поставленной цели, определять этапы на пути ее достижения;
- повысят уровень физической подготовленности к нагрузкам;
- разовьют стрессоустойчивость, волевые качества, дисциплину;
- занятия спортом станут неотъемлемой частью жизни ребёнка и станут элементом здорового образа жизни.

Предметные:

- знание правил игры и техническим приемам баскетбола;
- знание судейских жестов;
- умение ориентироваться в пространстве спортивной площадки;
- понимание информации, представленной в виде текста, рисунков, схем;
- знание правил регулирования своей физической нагрузки;
- знание правил закаливания организма.

**Календарно – тематический план
объединения «Основы баскетбола»**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	Формы и способы контроля
		Всего	Теория	Практика			
Раздел 1 - «Вводное занятие» - 2 часа							
1	Техника безопасности: Инструкция «Спортивные игры». Правила поведения в спортивном зале. Правила разминки. Разминка	2	2				Беседа
Раздел 2– «Техническая подготовка» -6 часов							
2	Сведения об истории возникновения, развития баскетбола. Совершенствование техник передвижений в стойке баскетболиста.	2	1	1			Беседа Обсуждение
3	Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест после ведения. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	2	1	1			Беседа Наблюдение
4	Основы знаний – Правила личной гигиены спортсмена. Техника нападения.	2		2			Наблюдение
Раздел 3– «Тактическая подготовка» -6 часов							
5	Понятие о передвижении в защитной стойке. Чередование способов перемещений.	2	1	1			Беседа Наблюдение
6	Совершенствование в технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Совершенствование в технике броска мяча от плеча после ведения.	2		2			Текущий
7	Совершенствование в технике передвижений в защитной стойке. Совершенствование в технике передачи мяча при встречном движении.	2		2			Текущий
Раздел 2– «Техническая подготовка» -16 часов							
8	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Понятие игры в защите.	2		2			Наблюдение
9	Понятие о защите против игрока без мяча. Основы знаний – Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).	2	2				Беседа
10	Понятия о защите против игрока, ведущего мяч. Понятие – индивидуальные действия (личная защита).	2	2				Беседа
11	Понятие – командные действия в защите. Упражнение в технике передвижений в защите против игрока без мяча.	2	1	1			Беседа Наблюдение
12	Передача мяча одной рукой от плеча. Совершенствование в технике передвижений в защите против игрока, ведущего мяч.	2		2			Наблюдение

13	Изучение техники передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола. Подвижная игра с двумя баскетбольными мячами.	2		2			Зрительный
14	Контрольные упражнения. Подвижная игра «Мяч среднему». Совершенствование в технике овладения мячом.	2		2			Наблюдение
15	Совершенствование в технике игры в защите (один защитник против двух нападающих). Подвижная игра с баскетбольным мячом.	2		2			Наблюдение
Раздел 3 – «Тактическая подготовка» -4 часа							
16	Изучение тактики личной системы защиты (опеки закрепленного игрока команды соперников). Совершенствование в технике передачи мяча с отскоком от пола.	2		2			Беседа
17	Техника безопасности: Инструкция Спортивные игры, Правила поведения в спортивном зале. Изучение тактики зонной защиты. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2		2			Зрительный
Раздел 2– «Техническая подготовка» -16 часов							
18	Игра в баскетбол. Понятие техники выбивания мяча и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте.	2		2			Текущий
19	Понятие техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте.	2	1	1			Беседа Обсуждение
20	Совершенствование в технике перемещения с изученными техническими приемами. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч.	2		2			Наблюдение
21	Совершенствование в технике броска в кольцо двумя руками от груди с места. Подвижная игра с мячом «33».	2		2			Наблюдение
22	Понятие техники перехвата мяча. Изучение техники перехвата мяча. Игра с заданием	2	1	1			Беседа Обсуждение
23	Совершенствование в технике бросков одной рукой от плеча в движении. Совершенствование в технике передачи мяча с отскоком от пола.	2		2			Наблюдение
24	Игра в баскетбол. Правила штрафного броска.	2	1	1			Беседа Наблюдение
25	Изучение техники и способов выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол с заданием.	2		2			Анализ
Раздел 3– «Тактическая подготовка» -16 часов							
26	Основы знаний – Мир против болезней. Тактика при выполнении штрафного броска. Игра с заданием	2	1	1			Обсуждение
27	Контрольные упражнения. Понятие тактики нападения. Индивидуальные действия.	2		2			Наблюдение
28	Понятие – групповые действия. Понятие – быстрый прорыв. Игра с заданием	2	1	1			Обсуждение
29	Изучение тактических действий при выполнении штрафного броска. Совершенствование в технике ведения мяча на месте с последующей передачей.	2		2			Наблюдение
30	Игра в баскетбол с заданием. Изучение тактики опеки игрока с мячом в непосредственной	2		2			Наблюдение

	близости от кольца.						
31	Совершенствование в технике передачи мяча одной рукой от плеча на дальние расстояния. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	2		2			Наблюдение
32	Изучение тактики взаимодействия двух игроков – переключение, заслон. Упражнение в технике ведения мяча и остановок.	2	1	1			Анализ
33	Изучение тактики организации командных действий против применения быстрого прорыва. Игра с заданием	2	1	1			Анализ, игра
Раздел 4– «Игровая подготовка» -4 часа							
34	Тренировочное занятие. Основы судейства игр.	2		2			Беседа
35	Турнир по баскетболу на первенство команд школы.	2		2			Наблюдение
Раздел 5– «Итоговое занятие» -2 часа							
36	Итоговое занятие. Игра в баскетбол с заданием. Индивидуальные рекомендации. Итоги года	2		2			Обсуждение
Итого:		72	17	55			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1 - «Вводное занятие» - 2 часа

Теория

Лекция: «Техника безопасности», «Правила поведения в спортивном зале. Правила разминки», «История возникновения и развития баскетбола»;

Практика

Разминка. Спортивные игры. Совершенствование техник передвижений в стойке баскетболиста.

Форма контроля: беседа

Раздел 2– «Техническая подготовка» - 38 часов

Теория

Лекции: «Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест после ведения»; «Основы знаний – Правила личной гигиены спортсмена», «Техника нападения», «Понятие о защите против игрока без мяча», «Основы знаний – Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики)», «Понятия о защите против игрока, ведущего мяч», « Понятие – индивидуальные действия (личная защита). Понятие – командные действия в защите. Техника безопасности – инструкция «Спортивные игры», «Понятие техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте».

Практика

Подвижные игры с баскетбольным мячом

Подвижные игры с баскетбольным мячом. Понятие игры в защите. Совершенствование в технике передвижений в защите против игрока без мяча.

Передача мяча одной рукой от плеча. Совершенствование в технике передвижений в защите против игрока, ведущего мяч. Изучение техники передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола. Подвижная игра с двумя баскетбольными мячами. Контрольные упражнения. Подвижная игра «Мяч среднему». Совершенствование в технике овладения мячом. Совершенствование в технике игры в защите (один защитник против двух нападающих). Подвижная игра с баскетбольным мячом.

Совершенствование в технике перемещения с изученными техническими приемами. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч.

Совершенствование в технике броска в кольцо двумя руками от груди с места. Подвижная игра с мячом «33». Понятие техники перехвата мяча. Изучение техники перехвата мяча.

Совершенствование в технике бросков одной рукой от плеча в движении. Совершенствование в технике передачи мяча с отскоком от пола. Игра в баскетбол. Правила штрафного броска. Изучение техники и способов выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол с заданием.

Форма контроля: наблюдение, анализ, игра.

Раздел 3– «Тактическая подготовка» - 26часов

Теория

Лекции: «Понятие о передвижении в защитной стойке. Чередование способов перемещений», «Совершенствование в технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Совершенствование в технике броска мяча от плеча после ведения», «Совершенствование в технике передвижений в защитной стойке. Совершенствование в технике передачи мяча при встречном движении», «Основы знаний – Мир против болезней», «Тактика при выполнении штрафного броска».

Практика

Изучение тактики личной системы защиты (опеки закрепленного игрока команды соперников). Совершенствование в технике передачи мяча с отскоком от пола.

Изучение тактики зонной защиты. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Контрольные упражнения. Понятие тактики нападения. Индивидуальные действия.

Понятие – групповые действия. Понятие – быстрый прорыв. Игра с заданием

Изучение тактических действий при выполнении штрафного броска. Совершенствование в технике ведения мяча на месте с последующей передачей.

Игра в баскетбол с заданием. Изучение тактики опеки игрока с мячом в непосредственной близости от кольца.

Совершенствование в технике передачи мяча одной рукой от плеча на дальние расстояния.

Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.

Изучение тактики взаимодействия двух игроков – переключение, заслон. Совершенствование в технике ведения мяча и остановок.

Изучение тактики организации командных действий против применения быстрого прорыва.

Форма контроля: наблюдение, анализ, игра.

Раздел 4– «Игровая подготовка» -4 часа

Практика

Основы судейства игр. Тренировочное занятие. Турнир по баскетболу на первенство команд школы.

Форма контроля: наблюдение, анализ, игра.

Раздел 5– «Итоговое занятие» -2 часа

Практика

Игра в баскетбол с заданием. Индивидуальные рекомендации. Итоги года

Форма контроля: наблюдение, анализ, игра.

Рабочая программа

к дополнительной общеразвивающей программе

«Основы баскетбола»

1 год обучения группа № 2

Адресат программы

Программа направлена на обучение детей в возрасте 7-11 лет, проявляющих интерес к спортивной игре в баскетбол.

Задачи

Обучающие

- обучение техническим приемам баскетбола;
- знакомство с набором необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучение правилам регулирования своей физической нагрузки;
- обучение правилам закаливания организма.

Развивающие

- развивать целеустремленность как в спорте, так и в других видах жизнедеятельности;
- развитие координации, гибкости, быстроты реакции, ловкости, общей физической выносливости;
- развитие дисциплинированности, силы воли, психологической устойчивости к стрессовым ситуациям;
- развитие потребности в физических занятиях и здоровом образе жизни;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формирование личностного умения снимать стрессы и раздражительность;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, умения взаимодействовать с другими.

Планируемые результаты

Личностные:

- приобретение учащимися чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, повышение уровня дисциплинированности;
- приобретение способности к снятию стрессов и раздражительности по средствам физических упражнений;
- приобретен навыки активного участия в пропаганде здорового образа жизни;
- сформированы убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Метапредметные:

- смогут ставить и достигать поставленной цели, определять этапы на пути ее достижения;
- повысят уровень физической подготовленности к нагрузкам;
- разовьют стрессоустойчивость, волевые качества, дисциплину;
- занятия спортом станут неотъемлемой частью жизни ребёнка и станут элементом здорового образа жизни.

Предметные:

- знание правил игры и техническим приемам баскетбола;
- знание судейских жестов;
- умение ориентироваться в пространстве спортивной площадки;
- понимание информации, представленной в виде текста, рисунков, схем;
- знание правил регулирования своей физической нагрузки;
- знание правил закаливания организма.

**Календарно – тематический план
объединения «Основы баскетбола»**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	Формы и способы контроля
		Всего	Теория	Практика			
Раздел 1 - «Вводное занятие» - 2 часа							
1	Техника безопасности: Инструкция «Спортивные игры». Правила поведения в спортивном зале. Правила разминки. Разминка	2	2				Беседа
Раздел 2– «Техническая подготовка» -6 часов							
2	Сведения об истории возникновения, развития баскетбола. Совершенствование техник передвижений в стойке баскетболиста.	2	1	1			Беседа Обсуждение
3	Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест после ведения. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	2	1	1			Беседа Наблюдение
4	Основы знаний – Правила личной гигиены спортсмена. Техника нападения.	2		2			Наблюдение
Раздел 3– «Тактическая подготовка» -6 часов							
5	Понятие о передвижении в защитной стойке. Чередование способов перемещений.	2	1	1			Беседа Наблюдение
6	Совершенствование в технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Совершенствование в технике броска мяча от плеча после ведения.	2		2			Текущий
7	Совершенствование в технике передвижений в защитной стойке. Совершенствование в технике передачи мяча при встречном движении.	2		2			Текущий
Раздел 2– «Техническая подготовка» -16 часов							
8	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Понятие игры в защите.	2		2			Наблюдение
9	Понятие о защите против игрока без мяча. Основы знаний – Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).	2	2				Беседа
10	Понятия о защите против игрока, ведущего мяч. Понятие – индивидуальные действия (личная защита).	2	2				Беседа
11	Понятие – командные действия в защите. Упражнение в технике передвижений в защите против игрока без мяча.	2	1	1			Беседа Наблюдение
12	Передача мяча одной рукой от плеча. Совершенствование в технике передвижений в защите против игрока, ведущего мяч.	2		2			Наблюдение

13	Изучение техники передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола. Подвижная игра с двумя баскетбольными мячами.	2		2			Зрительный
14	Контрольные упражнения. Подвижная игра «Мяч среднему». Совершенствование в технике овладения мячом.	2		2			Наблюдение
15	Совершенствование в технике игры в защите (один защитник против двух нападающих). Подвижная игра с баскетбольным мячом.	2		2			Наблюдение
Раздел 3 – «Тактическая подготовка» -4 часа							
16	Изучение тактики личной системы защиты (опеки закрепленного игрока команды соперников). Совершенствование в технике передачи мяча с отскоком от пола.	2		2			Беседа
17	Техника безопасности: Инструкция Спортивные игры, Правила поведения в спортивном зале. Изучение тактики зонной защиты. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2		2			Зрительный
Раздел 2– «Техническая подготовка» -16 часов							
18	Игра в баскетбол. Понятие техники выбивания мяча и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте.	2		2			Текущий
19	Понятие техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте.	2	1	1			Беседа Обсуждение
20	Совершенствование в технике перемещения с изученными техническими приемами. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч.	2		2			Наблюдение
21	Совершенствование в технике броска в кольцо двумя руками от груди с места. Подвижная игра с мячом «33».	2		2			Наблюдение
22	Понятие техники перехвата мяча. Изучение техники перехвата мяча. Игра с заданием	2	1	1			Беседа Обсуждение
23	Совершенствование в технике бросков одной рукой от плеча в движении. Совершенствование в технике передачи мяча с отскоком от пола.	2		2			Наблюдение
24	Игра в баскетбол. Правила штрафного броска.	2	1	1			Беседа Наблюдение
25	Изучение техники и способов выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол с заданием.	2		2			Анализ
Раздел 3– «Тактическая подготовка» -16 часов							
26	Основы знаний – Мир против болезней. Тактика при выполнении штрафного броска. Игра с заданием	2	1	1			Обсуждение
27	Контрольные упражнения. Понятие тактики нападения. Индивидуальные действия.	2		2			Наблюдение
28	Понятие – групповые действия. Понятие – быстрый прорыв. Игра с заданием	2	1	1			Обсуждение
29	Изучение тактических действий при выполнении штрафного броска. Совершенствование в технике ведения мяча на месте с последующей передачей.	2		2			Наблюдение
30	Игра в баскетбол с заданием. Изучение тактики опеки игрока с мячом в непосредственной	2		2			Наблюдение

	близости от кольца.						
31	Совершенствование в технике передачи мяча одной рукой от плеча на дальние расстояния. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	2		2			Наблюдение
32	Изучение тактики взаимодействия двух игроков – переключение, заслон. Упражнение в технике ведения мяча и остановок.	2	1	1			Анализ
33	Изучение тактики организации командных действий против применения быстрого прорыва. Игра с заданием	2	1	1			Анализ, игра
Раздел 4– «Игровая подготовка» -4 часа							
34	Тренировочное занятие. Основы судейства игр.	2		2			Беседа
35	Турнир по баскетболу на первенство команд школы.	2		2			Наблюдение
Раздел 5– «Итоговое занятие» -2 часа							
36	Итоговое занятие. Игра в баскетбол с заданием. Индивидуальные рекомендации. Итоги года	2		2			Обсуждение
Итого:		72	17	55			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1 - «Вводное занятие» - 2 часа

Теория

Лекция: «Техника безопасности», «Правила поведения в спортивном зале. Правила разминки», «История возникновения и развития баскетбола»;

Практика

Разминка. Спортивные игры. Совершенствование техник передвижений в стойке баскетболиста.

Форма контроля: беседа

Раздел 2– «Техническая подготовка» - 38 часов

Теория

Лекции: «Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест после ведения»; «Основы знаний – Правила личной гигиены спортсмена», «Техника нападения», «Понятие о защите против игрока без мяча», «Основы знаний – Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики)», «Понятия о защите против игрока, ведущего мяч», « Понятие – индивидуальные действия (личная защита). Понятие – командные действия в защите. Техника безопасности – инструкция «Спортивные игры», «Понятие техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте».

Практика

Подвижные игры с баскетбольным мячом

Подвижные игры с баскетбольным мячом. Понятие игры в защите. Совершенствование в технике передвижений в защите против игрока без мяча.

Передача мяча одной рукой от плеча. Совершенствование в технике передвижений в защите против игрока, ведущего мяч. Изучение техники передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола. Подвижная игра с двумя баскетбольными мячами. Контрольные упражнения. Подвижная игра «Мяч среднему». Совершенствование в технике овладения мячом. Совершенствование в технике игры в защите (один защитник против двух нападающих). Подвижная игра с баскетбольным мячом.

Совершенствование в технике перемещения с изученными техническими приемами. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч.

Совершенствование в технике броска в кольцо двумя руками от груди с места. Подвижная игра с мячом «33». Понятие техники перехвата мяча. Изучение техники перехвата мяча.

Совершенствование в технике бросков одной рукой от плеча в движении. Совершенствование в технике передачи мяча с отскоком от пола. Игра в баскетбол. Правила штрафного броска. Изучение техники и способов выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол с заданием.

Форма контроля: наблюдение, анализ, игра.

Раздел 3– «Тактическая подготовка» - 26часов

Теория

Лекции: «Понятие о передвижении в защитной стойке. Чередование способов перемещений», «Совершенствование в технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Совершенствование в технике броска мяча от плеча после ведения», «Совершенствование в технике передвижений в защитной стойке. Совершенствование в технике передачи мяча при встречном движении», «Основы знаний – Мир против болезней», «Тактика при выполнении штрафного броска».

Практика

Изучение тактики личной системы защиты (опеки закрепленного игрока команды соперников). Совершенствование в технике передачи мяча с отскоком от пола.

Изучение тактики зонной защиты. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Контрольные упражнения. Понятие тактики нападения. Индивидуальные действия.

Понятие – групповые действия. Понятие – быстрый прорыв. Игра с заданием

Изучение тактических действий при выполнении штрафного броска. Совершенствование в технике ведения мяча на месте с последующей передачей.

Игра в баскетбол с заданием. Изучение тактики опеки игрока с мячом в непосредственной близости от кольца.

Совершенствование в технике передачи мяча одной рукой от плеча на дальние расстояния.

Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.

Изучение тактики взаимодействия двух игроков – переключение, заслон. Совершенствование в технике ведения мяча и остановок.

Изучение тактики организации командных действий против применения быстрого прорыва.

Форма контроля: наблюдение, анализ, игра.

Раздел 4– «Игровая подготовка» -4 часа

Практика

Основы судейства игр. Тренировочное занятие. Турнир по баскетболу на первенство команд школы.

Форма контроля: наблюдение, анализ, игра.

Раздел 5– «Итоговое занятие» -2 часа

Практика

Игра в баскетбол с заданием. Индивидуальные рекомендации. Итоги года

Форма контроля: наблюдение, анализ, игра.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение программы

Рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения баскетбола; знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви, знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции, занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, обучающиеся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с обучающимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся, при изучении раздела 7 программы обучения. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Традиционное занятие, тренинг, игра, соревнование, турнир.	Словесный метод (беседа, диалог), наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения), фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Рефераты, презентации, картотека упражнений.	Контрольное занятие, опрос, самоанализ по итогам участия в командных играх. Зачётное занятие, контрольные игры.

СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

Физические способности 7-10 лет	Физические упражнения	Мальчики	девочки
		Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек.
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130-140	125-135
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	5-8	4-6
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, сек.	11,0-9,5	11,5-10,0

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11-12 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
13-14 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
15-17 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

класс	девочки			мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11-12 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
13-14 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
15-17 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	возраст			
		8-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	15	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	1	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	-	6	7	8

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки:

- Реферат + презентация “История возникновения и развития игры Баскетбол”.
- Реферат “Правила личной гигиены спортсмена”.

II. Дидактические материалы:

- Карточка «РУ-граффити при занятиях баскетболом»

III. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма
- Рекомендации по организации подвижной игры «Мяч среднему».
- Рекомендации по организации контрольных занятий по программе «Баскетбол».

МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;

Виды и периодичность контроля результативности обучения

Вид контроля	Формы/способы контроля	Срок контроля
--------------	------------------------	---------------

Текущий	Фронтальный, наблюдение	по ходу обучения
Промежуточный	Фронтальный, индивидуальный Наблюдение, беседа, опрос	декабрь
Итоговый: Подведение итогов реализации программы	индивидуальный, наблюдение, беседа, анализ творческих работ (конкурсы)	апрель-май

Система контроля результативности обучения

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

Педагогическое наблюдение

Опрос, тестирование

Участие в турнирах

Анализ партий

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

ДЛЯ ПЕДАГОГА

- Богданов Г.П. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 1999 год.
- Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76
- Давыдов М.А. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2003 г.
- Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
- Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
- Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1999 г.

ДЛЯ ДЕТЕЙ:

- Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1999. - №7с. 15-17
- Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу//Физкультура в школе. – 1999. -№6,7 – с. 17-18.
- Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья, 2004. - 111с.
- Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
- Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
- Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
- Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
- Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
- Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений, (перевод с англ.) М: ФиС,73Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69

Электронные ресурсы

- Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- Sports.ru — спортивный портал.
- Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от «А» до «Я» https://basketball-training.org.ua/about_site
- Сайт для разбора всех деталей игры pro-basketball.ru

План занятий с применением ДОТ

№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Форма обучения	Средства коммуникации (электронная почта, социальные сети, WhatsApp, Zoom, Discort, Skype и др.)	Форма контроля (фронтальный, индивидуальный, наблюдение, беседа, опрос)
1.	Вводное занятие. Основы знаний.	2	Очная, с использованием ДОТ		Онлайн практикум
2.	Техническая подготовка	38	Очная, с использованием ДОТ		Теоретическое задание
3.	Тактическая подготовка	26	Очная, с использованием ДОТ		Теоретическое задание
4.	Игровая подготовка	4	Очная, с использованием ДОТ		Практическое задание
5.	Итоговое занятие.	2	Очная, с использованием ДОТ		Практическое задание (Google или Яндекс форма)