

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы с детьми и подростками» с.Тербуны
Тербунского муниципального района Липецкой области**

СОГЛАСОВАНО:
на педагогическом совете
протокол № 01 от 20августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор *Ю.А. Пашинцева*
приказ № 40 от 20августа 2021г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
«Баскетбол»**

направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 3 года

Возраст детей: 14-17 лет

Программу подготовил
педагог дополнительного образования
Болгов Вадим Николаевич

с.Тербуны 2021 год

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Направленность программы

Программа является модифицированной, ознакомительного уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность. Общеразвивающая образовательная программа дополнительного образования «Баскетбол» направлена на физкультурно-спортивное воспитание детей через занятие баскетболом.

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность

С уверенностью можно сказать, что среди спортивных игр баскетбол занимает одно из самых почетных мест. Корифеем советского баскетбола Александр Гомельский неоднократно утверждал, что баскетбол является игрой XXI века. И согласиться с таким утверждением никак нельзя. Ведь придуманная игра на исходе XIX века преподавателем физической культуры в американском колледже Спрингфилд в действительности по своему накалу борьбы, ритму, эмоциональности, скорости как нельзя лучше отвечает нынешнему времени. Трудно отыскать еще такой вид спорта, в котором сочетаются скорость, выносливость, сила, ловкость и самое главное ум. Баскетбол как нельзя лучше способствует физическому развитию. И не удивительно, что число почитателей этой интересной игры постоянно растет независимо от возраста и рода занятий. Возраст игрока. Существует много различных мнений, когда ребенку лучше всего надо начинать заниматься баскетболом. Большинство специалистов считают, что лучше всего начинать занятия надо в возрасте 8-10 лет. В таком возрасте, как показывает практика, лучше всего закладываются основы техники игры в баскетбол, создается основа, на которой будет построена вся будущая работа по воспитанию хорошего игрока в баскетбол. Впрочем, занятия можно начинать и в более раннем возрасте, начиная с первого класса. Это ни коим образом не значит, что, придя в детское объединение ребенок сразу станет постигать основы и тонкости игры в баскетбол. Начиная занятия в детском объединении, дети на первых порах занимаются различными подвижными играми, эстафетами и соревнованиями. Такие занятия проводятся в непринужденной игровой обстановке под постоянным руководством педагога. Педагог дополнительного образования самым тщательным образом приглядываются к маленьким спортсменам, чтобы изучить их физиологические особенности, координацию движений, состояние психики и способности мышления. Анализируя их способности, педагог сможет определить за счет каких физических и технических качеств из данного ребенка можно будет в будущем вырастить выдающегося спортсмена. Новизна программы заключается в том, что мы используем самое новейшее оборудование, мячи на каждый возраст, лестницы, резинки, теннисные мячи, балансировочные подушки, фишки лапки, а также работаем по последним методикам. Педагогическая целесообразность заключается в том, что дети помимо занятий баскетболом, становятся также более самостоятельными и более

коммуникабельными. За счёт того, что постоянно находятся в коллективе среди своих сверстников.

Нормативно-правовые документы

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон Российской Федерации от 3 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467).
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Личностные и метапредметные результаты освоения программы

По окончании обучения по программе «Баскетбол» у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося в области физической

культуры, адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, ориентация на здоровый образ жизни.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий обучающиеся научатся

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка), коллективно (подвижные игры, соревнования по баскетболу);
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению соревнований;
- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий обучающиеся

- приобретут знания о правилах, технике и тактике игры в баскетбол;
- научатся методам и приёмам игры в баскетбол;
- научатся самостоятельно осуществлять поиск информации, необходимой для правильной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий обучающиеся научатся

- слушать собеседника и вести диалог;
- конструктивно разрешать конфликты со сверстниками;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты 1 года обучения(уровень-стартовый)

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- повысить уровень своего физического развития;
- научиться выполнять объемы нагрузок,предусмотренных программными требованиями;

-овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения. Методы и формы оценки результатов освоения: дневник педагогического наблюдения, где фиксируются индивидуальные достижения каждого обучающегося. Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по баскетболу и контрольные нормативы.

Учебный план программы «Баскетбол»

| № п/п | Наименование курса | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации |
|-------|------------------------------|------------------|--------------|-------|--------------------------------|
| | | теоретических | практических | всего | |
| 1 | Баскетбол (1-й год обучения) | 21 | 123 | 144 | Контрольные нормативы |
| | Баскетбол (2-й год обучения) | 10 | 196 | 216 | Контрольные нормативы |
| 2 | Баскетбол (3-й год обучения) | 18 | 90 | 108 | Контрольные нормативы |

Учебно-тематический план 1 год обучения

| № | Наименование тем | Количество часов | Теория | Практика | Формы контроля |
|------|---|------------------|----------|-----------|----------------------|
| 1. | Основы знаний о физической культуре и спорте. | 6 | 6 | | |
| 1.1. | Краткий обзор развития баскетбола. | 2 | 2 | | Анализ в ходе беседы |
| 1.2. | Строение человека и влияние на организм физических нагрузок | 2 | 2 | | Анализ в ходе беседы |
| 1.3. | Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи. | 2 | 2 | | Медицинская комиссия |
| 2. | Общая физическая | 18 | | 18 | |

| | | | | | |
|------|--|-----------|----------|-----------|------------------------------|
| | подготовка. | | | | |
| 2.1. | Бег 500, 1000, метров. | 6 | | 6 | Тестирование |
| 2.2. | Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. | 6 | | 6 | Сдача контрольных нормативов |
| 2.3. | Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. | 6 | | 6 | Тестирование |
| 3. | Основы техники игры в баскетбол. | 56 | 6 | 50 | |
| 3.1. | Ведение мяча, остановки, развороты. | 12 | | 12 | Контроль |
| 3.2. | Передача мяча на месте и в движении. | 12 | 2 | 10 | Контроль |
| 3.3. | Броски в кольцо с места, в движении, после остановки. | 18 | 2 | 16 | Контроль |
| 3.4. | Ловля мяча, переводы, финты. | 14 | 2 | 12 | Контроль |
| 4. | Тактика игры в баскетбол. | 26 | 4 | 22 | |
| 4.1. | Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока. | 10 | 2 | 8 | Контроль |
| 4.2. | Тактические действия при игре в защите и нападении. | 10 | 2 | 8 | Контроль |
| 4.3. | Тактические действия в игре с сильным соперником. | 6 | | 6 | Учебная игра |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | 16 | | 16 | |
| 5.1. | Упражнения для развития силы ног и рук. | 8 | | 8 | Контроль |

| | | | | | |
|------|--|------------|----------|-----------|----------|
| 5.2. | Упражнения для развития скоростных качеств. | 8 | | 8 | Контроль |
| 6. | Правила игры и судейства. | 4 | 4 | | |
| 6.1. | Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. | 4 | 4 | | Опрос |
| 7. | Контрольные игры и соревнования. | 16 | 1 | 15 | |
| 7.1. | Товарищеские игры. | 8 | | 8 | Контроль |
| 7.2. | Участие в соревнованиях. | 6 | | 6 | Контроль |
| 7.3. | Разбор проведенных игр. | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| | Всего | 144 | 21 | 123 | |

Ожидаемые результаты 2-го года обучения

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- повысить уровень своего физического развития;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Методы и формы оценки результатов освоения: дневник педагогического наблюдения, где фиксируются индивидуальные достижения каждого обучающегося. Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по баскетболу и контрольные нормативы.

Учебно-тематический план 2-го года обучения (уровень-базовый)

| №п/п | Наименование тем | Общее количество часов | Теория | Практика | Форма контроля |
|------|--|------------------------|----------|----------|----------------|
| 1. | Основы знаний о физической культуре и | 6 | 6 | | |

| | | | | | |
|------|---|-----------|----------|-----------|------------------------------|
| | спорте. | | | | |
| 1.1. | Краткий обзор развития баскетбола | 2 | 2 | | Анализ в ходе беседы |
| 1.2. | Контроль физических нагрузок. | 2 | 2 | | Контроль |
| 1.3. | Соблюдение техники безопасности на занятиях. | 2 | 2 | | Контроль |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 46 | | 46 | |
| 2.1. | Бег 500, 1000, 1500 метров. | 18 | | 18 | Сдача контрольных нормативов |
| 2.2. | Броски набивного мяча сидя, стоя. | 18 | | 18 | Сдача контрольных нормативов |
| 2.3. | Прыжки на тумбу и соскоки с неё. | 10 | | 10 | Контроль |
| 3. | Основы техники игры в баскетбол. | 76 | 4 | 72 | |
| 3.1. | Ведение мяча, остановки, развороты. | 12 | | 12 | Контроль |
| 3.2. | Передача мяча на месте и в движении. | 12 | 2 | 10 | Контроль |
| 3.3. | Броски в кольцо с места, в движении, после остановки. | 28 | | 28 | Контроль |
| 3.4. | Ловля мяча, | 24 | 2 | 22 | Контроль |

| | | | | | |
|------|--|-----------|----------|-----------|--------------|
| | переводы, финты. | | | | |
| 4. | Тактика игры в баскетбол. | 50 | 4 | 46 | |
| 4.1. | Умение удержать соперника и открыться для своего игрока. | 20 | 2 | 18 | Учебная игра |
| 4.2. | Тактические действия при игре в защите и нападении. | 20 | 2 | 18 | Учебная игра |
| 4.3. | Тактические действия в игре с «сильным» соперником. | 10 | | 10 | Учебная игра |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | 12 | | 12 | |
| 5.1. | Упражнения для развития прыжковой выносливости. | 6 | | 6 | Тестирование |
| 5.2. | Упражнения для развития скоростных качеств. | 6 | | 6 | Тестирование |
| 6. | Правила игры и судейства. | 4 | 4 | | |
| 6.1. | Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. | 4 | 4 | | Опрос |
| 7. | Контрольные игры и соревнования. | 14 | 2 | 12 | |

| | | | | | |
|------|--------------------------|------------|----------|----------------------|-----------|
| 7.1. | Товарищеские игры. | 6 | | 6 | Контроль |
| 7.2. | Участие в соревнованиях. | 6 | | 6 | Контроль |
| 7.3. | Разбор проведённых игр. | 2 | 2 | | Опрос |
| | Всего | 216 | 0 | 2 6 | 19 |

Ожидаемые результаты 3 года обучения

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- повысить уровень своего физического развития;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Методы и формы оценки результатов освоения: дневник педагогического наблюдения, где фиксируются индивидуальные достижения каждого обучающегося. Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по баскетболу и контрольные нормативы.

Учебно-тематический план третий год обучения (уровень-продвинутый)

| | Наименование тем | Общеколлективн сов | Теория | Практика | Форма контроля |
|----|--|-----------------------|----------|----------|------------------------|
| | | | | | |
| | Основы знаний о физической культуре и спорте. | 3 | 3 | | |
| 1. | Основы здорового образа жизни. | 1 | 1 | | Анализ во время беседы |

| | | | | | |
|----|--|-----------|----------|-----------|------------------------------|
| 2. | Дозирование физических нагрузок. | 1 | 1 | | Анализ во время беседы |
| 3. | Способы восстановления после физической нагрузки. | 1 | 1 | | Собеседование |
| | Общая физическая подготовка. | 10 | | 10 | |
| 1. | Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров. | 4 | | 4 | Сдача контрольных нормативов |
| 2. | Челночный бег. | 4 | | 4 | Сдача контрольных нормативов |
| 3. | Упражнения на тренажёрах. | 2 | | 2 | Контроль |
| | Основы техники игры в баскетбол | 44 | 4 | 40 | |
| 1. | Ведение мяча, остановки, развороты. | 10 | | 10 | Контроль |
| 2. | Передача мяча одной и двумя руками, с переводом за спиной на месте и в движении. | 11 | 1 | 10 | Контроль |
| 3. | Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника. | 11 | 1 | 10 | Контроль |
| 4. | Ловля мяча, переводы, финты. | 12 | 2 | 10 | Контроль |
| | Тактика игры в баскетбол | 24 | 4 | 20 | |
| 1. | Тактика прессинга на стороне противника. | 9 | 2 | 7 | Учебная игра |
| 2. | Тактические действия при игре в защите и нападении. | 9 | 2 | 7 | Учебная игра |
| 3. | Тактические действия в игре с сильным соперником. | 6 | | 6 | Учебная игра |
| | Специальная физическая подготовка | 10 | | 10 | |
| 1. | Ускорение с изменением скорости и направления движения. | 5 | | 5 | Контроль |
| 2. | Ловля высоко летящего | 5 | | 5 | Контроль |

| | | | | | |
|----|--|------------|-----------|-----------|---------------|
| | мяча. | | | | |
| | Правила игры и судейства. | 4 | 4 | | |
| 1. | Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. | 4 | 4 | | Опрос |
| | Контрольные игры и соревнования | 1 | 3 | 10 | |
| | | 3 | | | |
| 1. | Товарищеские игры. | 5 | | 5 | Контроль |
| 2. | Участие в соревнованиях. | 5 | | 5 | Контроль |
| 3. | Разбор проведённых игр. | 3 | 3 | | Собеседование |
| | Всего | 108 | 18 | 90 | |

Содержание программы третьего года обучения

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
- 1.6. Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую руку и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные игры и соревнования

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

Техническое обеспечение спортивной секции

1. Щиты с кольцами — 2
2. Секундомер — 1
3. Стойки для обводки — 10
4. Гимнастические скамейки — 6
5. Гимнастический мостик — 1

- 6. Гимнастические маты — 6
- 7. Скакалки — 30
- 8. Мячи набивные различной массы — 10
- 9. Мячи баскетбольные — 10
- 10. Насос ручной со штуцером — 2
- 11. Рулетка — 1
- 10. Макет площадки с фишками — 1

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график по курсу «Баскетбол»

Начало учебного года – 01.09.2021.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Календарь занятий

| 1 полугодие | Образовательный процесс | Зимние праздники | 2 полугодие | Образовательный процесс | Аттестация | Всего в год |
|---------------------|-------------------------|-------------------|-------------------|-------------------------|------------|-------------|
| 01.09 - 29.12.2021. | 17 недель | 01.01-08.01.2022. | 09.01-25.05.2022. | 19 недель | май | 36 недель |

| Этапы образовательной деятельности | 1 год обучения |
|--|---|
| Начало учебных занятий | 01 сентября (1-11 сентября комплектование) |
| Продолжительность учебного года | 36 недель |
| Продолжительность занятия (академический час) | 14-17 лет - 45 мин. |
| Промежуточная аттестация | 20-29 мая (на последнем занятии по изучаемому курсу) |
| Окончание учебного года | 28 мая |
| Каникулы летние | С 01.06. по 31.08.2022. Летние развлекательно-оздоровительные мероприятия |

Регламент образовательной деятельности:

Продолжительность учебной недели – 7 дней.

1 год обучения 144 часа в год, 2 часа в неделю: 2 раз в неделю по 2 часа.

2 год обучения 216 часа в год, 6 часов в неделю: 2 раз в неделю по 3 часа.

3 год обучения 108 часа в год, 3 часа в неделю: 1 раз в неделю по 3 часа.

Условия реализации программы

Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для обучения детей 14-17 лет, рассчитана на 3 года обучения.

Занятия проводятся согласно регламенту образовательной деятельности, продолжительность занятия 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут. В детское объединение принимаются все желающие дети, не имеющие противопоказаний по здоровью и соответствующие возрастной категории программы. Наполняемость групп 10-15 человек.

Требования к квалификации педагога: занятия по программе «Баскетбол» может вести педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование или высшее профессиональное образование, прошедший курсы повышения квалификации, прошедший обязательный медицинский осмотр в установленном законодательством Российской Федерации порядке. Педагог дополнительного образования систематически повышает уровень своей квалификации не реже, чем один раз в три года.

Формы промежуточной аттестации: промежуточная аттестация проводится по итогам года. Форма проведения промежуточной аттестации: выполнение контрольных нормативов.

Оценочные материалы

Контрольные нормативы физической и технической подготовленности по баскетболу (юноши)

| Контрольные упражнения | Отметка | | |
|--|---------|------|------|
| | Уд. | Хор. | Отл. |
| Раздел «Физическая подготовленность» | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 130 | 140 | 150 |
| Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см | 24 | 27 | 30 |
| Бег 20 м, с | 4,5 | 4,2 | 4,0 |
| Скоростное ведение мяча 20 м, с | 11 | 10,5 | 10,0 |
| Раздел «Техническая подготовленность» | | | |
| Передвижения в защитной стойке, с | 9,5 | 9,3 | 9,0 |
| Скоростное ведение, с учетом попадания, с | 14,5 | 14,2 | 14,0 |
| Передача мяча, с, попадания | 14,0 | 13,8 | 13,6 |
| Дистанционные броски % | 35 | 40 | 45 |
| Штрафные броски, % | 45 | 48 | 50 |

Контрольные нормативы физической и технической подготовленности по баскетболу (девушки)

| Контрольные упражнения | Отметка | | |
|---|---------|------|------|
| | Уд. | Хор. | Отл. |
| Раздел «Физическая подготовленность» | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 115 | 125 | 135 |
| Выпрыгивание вверх с вытянутой | 20 | 24 | 27 |

| | | | |
|--|------|------|------|
| вверх рукой (отметка мелом), см | | | |
| Бег 20 м, с | 4,7 | 4,5 | 4,3 |
| Скоростное ведение мяча 20 м, с | 11,4 | 11,2 | 11,0 |
| Раздел «Техническая подготовленность» | | | |
| Передвижения в защитной стойке, с | 9,6 | 9,4 | 9,2 |
| Скоростное ведение, с учетом попадания,с | 15,2 | 15,0 | 14,8 |
| Передача мяча, с, попадания | 14,6 | 14,4 | 14,2 |
| Дистанционные броски % | 35 | 40 | 45 |
| Штрафные броски,% | 45 | 48 | 50 |

Методическое обеспечение

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.

Приложение №1

План воспитательной работы

| № п/п | Наименование мероприятия | Форма проведения | Дата проведения |
|-----------------|---|-------------------|-----------------|
| сентябрь | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. «Дорога и дети» | Беседа | 04.09.2021 |
| 2 | Родительское собрание | Беседа, дискуссия | 18.09.2021 |
| октябрь | | | |
| 1 | «Кто любит труд, того люди чтут» | Беседа | 02.10.2021 |
| 2 | «Учимся интересно отдыхать» | Экскурсия | 23.10.2021 |

| ноябрь | | | |
|----------------|--|-------------------|------------|
| 1 | Участие в спортивных мероприятиях | соревнования | по плану |
| декабрь | | | |
| 1 | «Суд над сигаретой» | Беседа | 09.12.2021 |
| январь | | | |
| 1 | Участие в спортивных мероприятиях | соревнования | по плану |
| 2 | Правила поведения в общественном месте | Беседа, дискуссия | 19.01.2022 |
| февраль | | | |
| 1 | «Мы один народ – у нас одна страна» | Беседа, дискуссия | 19.02.2022 |
| март | | | |
| 1 | Участие в спортивных мероприятиях | соревнования | по плану |
| 2 | «Здоровым быть здорово» | Беседа, дискуссия | 31.03.2022 |
| апрель | | | |
| 1 | «Книга и интернет. Друзья или соперники» | Беседа | 18.04.2022 |
| май | | | |
| 1 | Участие в спортивных мероприятиях | Соревнования | по плану |
| 2 | Родительское собрание. Инструктаж по ТБ на летних каникулах. | Беседа, дискуссия | 25.05.2022 |