

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«МУРОМСКИЙ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОННОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Согласовано:
Методический совет
Протокол № _____
от « ___ » _____ 20__ г.

Утверждаю: Директор
ГБПОУ ВО МКРП
_____/_____
В.Ю. Сидоров
Приказ № _____
от _____ « ___ »
_____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Адресат программы: обучающиеся от 15 до 18 лет
Срок реализации программы: 2 года
Уровень сложности программы: углублённая.

Разработчик программы:
Чарыков Алексей Игоревич
преподаватель

ГБПОУ ВО МКРП

г.Муром, 202 .

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ	5
1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	6
1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	16
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	18
2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	18
2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	22
2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ	23
2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	25
2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	30
2.6 СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	32

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов: Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (п.2 ч.1), 58 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41; Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р);

Общеразвивающая программа «Баскетбол» представляет собой результат модификации программ для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), примерной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» Министерства Просвещения РФ.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику

общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности

Программа адресована обучающимся в возрасте от 15 до 18 лет

Объем освоения программы	576 часов
Срок освоения программы	3 года
Формы обучения	очная
Особенности организации образовательного процесса	
Общее количество часов в год	Первый год -144 Второй год -216 Третий год - 216
Количество часов в неделю	Первый год -4 Второй год -6 Третий год - 6
Количество занятий в неделю	Первый год -2 Второй год -3 Третий год - 3
Продолжительность занятий	120 мин
Периодичность занятий	

1.2 Цели и задачи программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» направлена на достижение следующих целей и задач:

Цель программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи программы:

- метапредметные –

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях.

2. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.

3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

4. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте. 2. Развитие коммуникативных качеств.

5. Формирование нравственно-этической ориентации.

6. Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.-

- образовательные –

1. Изучение правил игры в баскетбол, основных принципов осуществления судейства баскетбольного матча

2. Обучение основным приемам техники и тактики командных действий на уровне

3. Овладение основами игры в баскетбол;

4. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

1.3 Содержание программы

Материал программы представлен в четырех разделах:

Раздел 1. Основы знаний (правила требований безопасности и теоретическая подготовка);

Раздел 2. Общая физическая подготовка;

Раздел 3. Специальная физическая подготовка;

Раздел 4. Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы и соревновательная деятельность).

1.3.1 Учебно-тематический план ДООП
Учебно-тематический план 1 года обучения

	Наименование тем	В том числе	
		Теория	Практика
I. Основы знаний			
	Техника безопасности	2	
	Теоретическая подготовка	6	
	Итого часов	8	
	Всего по разделу	8	
II. Общая физическая подготовка			
	Выносливость	1	7
	Силовые способности	1	7
	Быстрота	1	7
	Гибкость	1	7
	Ловкость	1	7
	Итого часов	5	35
	Всего по разделу	40	
III. Специальная физическая подготовка			
Техническая подготовка			
	Техника нападения	1	27
	Техника защиты	1	27
	Итого часов	2	54
	Всего по теме	56	

Тактическая подготовка			
	Техника нападения	1	14
	Техника защиты	1	12
	Итого часов	2	28
	Всего по теме	30	
	Всего по разделу	86	
IV. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность			
	Прием нормативов		8
	Соревновательная деятельность		2
	Итого часов		10
	Всего по разделу	10	
	Итого часов	17	127
	Всего часов	144	

Учебно-тематический план 2 года обучения

	Наименование тем	В том числе	
		Теория	Практика
I. Основы знаний			
	Техника безопасности	4	
	Теоретическая подготовка	10	
	Итого часов	14	
	Всего по разделу	14	
II. Общая физическая подготовка			
	Выносливость	1	9
	Силовые способности	1	9

·			
·	Быстрота	1	9
·	Гибкость	1	9
·	Ловкость	1	9
	Итого часов	5	45
	Всего по разделу	50	
III. Специальная физическая подготовка			
Техническая подготовка			
	Техника нападения	1	29
	Техника защиты	1	29
	Итого часов	2	58
	Всего по теме	60	
Тактическая подготовка			
	Техника нападения	1	32
	Техника защиты	1	32
	Итого часов	64	28
	Всего по теме	66	
	Всего по разделу	126	
IV. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность			
	Прием нормативов		16
	Соревновательная деятельность		10
	Итого часов		26
	Всего по разделу	26	
	Итого часов	23	193
	Всего часов	216	

Учебно-тематический план 3 года обучения

	Наименование тем	В том числе	
		Теория	Практика
I. Основы знаний			
1	Техника безопасности	4	
2	Теоретическая подготовка	10	
	Итого часов	14	
	Всего по разделу	14	
II. Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	9
2	Силовые способности	1	9
3	Быстрота	1	9
4	Гибкость	1	9
5	Ловкость	1	9
	Итого часов	5	45
	Всего по разделу	50	
III. Специальная физическая подготовка			
Техническая подготовка			
1	Техника нападения	1	29
2	Техника защиты	1	29
	Итого часов	2	58

	Всего по теме	60	
Тактическая подготовка			
	Техника нападения	1	32
	Техника защиты	1	32
	Итого часов	64	28
	Всего по теме	66	
	Всего по разделу	126	
IV. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность			
	Прием нормативов		16
	Соревновательная деятельность		10
	Итого часов		26
	Всего по разделу	26	
	Итого часов	23	193
	Всего часов	216	

1.3.2 Содержание ДООП «Баскетбол»

Раздел 1. «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Сообщение знаний обучающимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния.

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

Формы контроля: тест.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе. Так постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

Общезначительная подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, плавание, лёгкая атлетика и др., а

так же целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения.

- Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
- Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
- Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.
- Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.
- Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
- Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) –

- сгибание и разгибание рук,
- вращения, махи, - отведение и приведение,
- рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

- поднимание на носки;
- сгибание ног в тазобедренных суставах;
- приседания;
- отведения;
- приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;
- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

- наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,
- поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине;
- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися;

- различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Уже с 10 летнего возраста обучающиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников.

Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу.

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить

основой для совершенствования деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных занятиях, в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

Техническая подготовка.

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений.

Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на 13 уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом.

Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча, умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Раздел 4 Контрольные нормативы и соревновательная деятельность.

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы)

содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Баскетбол».

Соревновательная деятельность, различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность. В связи с этим, в тренировочные занятия включены различные упражнения с соревновательным аспектом, кроме игр 1x1, 2x2, соревнования по игре в Американку, товарищеские игры внутри объединения и с приглашенными командами.

1.4 Планируемые результаты

В ходе освоения ДООП «Баскетбол» обучающийся должен

Знать:

1. Правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча
2. Историю игры баскетбол
3. О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Овладеть и изучить (иметь навыки):

1. Основы тактики нападения и защиты
2. Техникой приема и передачи мяча, дриблингом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью
3. Техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из

физических, моторных и психологических качеств.

19

4. Защитой против игрока с мячом и без мяча, зонной защитой, смешанной защитой и прессинга.

5. Совершенствование техники дриблинга и передачи.

Уметь:

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности.

2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

5. Выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график 1 год обучения

Наименование раздела	месяцы									Итого	Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май		
Раздел 1. Основы знаний	2	4,5			1	0,5				8	Опрос, Тест, Регулярность посещения, Тест "Индекс отношения к здоровью"
Раздел 2. Общая физическая подготовка	1	2,5	4	5	6	6	10,5	2	3	40	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	6	12	13	10	6	8,5	4,5	18	8	86	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	1	1	1	1	1	1	1		3	10	Промежуточная и итоговая аттестация, Наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера
Итого:	10	20	18	16	14	16	16	20	14	144	

Календарный учебный график 2 год обучения

Наименование раздела	месяцы										Итого	Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май			
Раздел 1. Основы знаний	3,5	4		0,5	5,5	0,5					14	Опрос, Тест, Регулярность посещения, Тест "Индекс отношения к здоровью"
Раздел 2. Общая физическая подготовка	5	8	5	5	5	10	3	4	5	50	Сдача норматива по ОФП	
Раздел 3. Техника нападения	5,5	14	17	18,5	7,5	13,5	17	20	13	126	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль	
Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	2	2	2	2	6	2	2		8	26	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера	
Итого:	16	28	24	26	24	26	22	24	26	216		

Календарный учебный график 3 год обучения

Наименование раздела	месяцы										Итого	Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май			
Раздел 1. Основы знаний	3,5	4		0,5	5,5	0,5					14	Опрос, Тест, Регулярность посещения, Тест "Индекс отношения к здоровью"
Раздел 2. Общая физическая подготовка	5	8	5	5	5	10	3	4	5	50	Сдача норматива по ОФП	
Раздел 3. Техника нападения	5,5	14	17	18,5	7,5	13,5	17	20	13	126	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль	
Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность	2	2	2	2	6	2	2		8	26	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера	
Итого:	16	28	24	26	24	26	22	24	26	216		

2.2 Условия реализации ДООП «Баскетбол»

2.2.1 Кадровое обеспечение программы

Квалификация педагогических работников отвечает требованиям профессиональных стандартов. Педагогические работники получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, не реже 1 раза в 3 года.

ФИО	Должность	Категория	Награды, звания и т.п.
Чарыков А. И.	Руководитель ФВ	Первая КК	-

2.2.2 Материально-техническое обеспечение программы

Наименование оборудования, инвентаря, материалов
спортивный зал для занятий баскетболом; спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки); обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

2.2.3 Информационное обеспечение обучения

работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

2.3 Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по баскетболу.

Основной целью аттестации является выявление уровня развития практических умений и навыков.

Виды аттестации: промежуточная .

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: промежуточная - декабрь–май.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения критерий оценки может быть изменен лицом, проводившим аттестацию. Параметры изменения заносятся в протокол проведения аттестации с указанием причин изменения.

2.4 Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физичес-	Контроль-	Возр	Уровень					
			Юноши			Девушки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м,сек.	16 17	5,2 и ниже 5,1	5,1-4,8 5,0-4,7	4,4 и выше 4,3	6,1 и ниже 6,1	5,9-5,3 5,9-5,3	4,8 и выше 4,8
Координационные	Челночный бег 3x10м,сек.	16 17	8,2 и ниже 8,1	8,0-7,7 7,9-7,5	7,3 и выше 7,2	9,7 и ниже 9,6	9,3-8,7 9,3-8,7	8,4 и выше 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок вдлинус места,см	16 17	180 и ниже 190	195-210 205-220	230 и выше 240	160 и ниже 160	170-190 170-190	210 и выше 210
Выносливость	6- минутный бег,м	16 17	1100 и ниже 1100	1300 и ниже 1300	1500 и выше 1500	900 и ниже 900	1050- 1200 1050-1200	1300 и выше 1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	5 и ниже 5	9-12 9-12	15и выше 15	7 и ниже 7	12-14 12-14	20 и выше 20
Силовые	На низкой перекладинах виса лежа кол-во раз	16 17	- -	- -	- -	6 и ниже 6	13-15 13-15	18 и выше 18

	(девушки)							
	Подтягивание высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши)	16 17	4 и ниже 5	8-9 9-10		- -	- -	- -

Карта наблюдения по технической подготовке

№ п/п	Приёмы игры	Иванов И.И.	Петров П.П.	Сидоров С.С.	Яковлев Я.Я.
1.	Прыжок толчком двух ног	+			
2.	Прыжок толчком одной ноги	+			
3.	Остановка прыжком	+			
4.	Остановка двумя шагами	+			
5.	Повороты вперёд	+			
6.	Повороты назад	+			
7.	Ловля мяча двумя руками на месте	+			
8.	Ловля мяча двумя руками в движении	+			
9.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	+			

10.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+			
11.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+			
12.	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+			
13.	Ловля мяча одной рукой на месте	+			
14.	Ловля мяча одной рукой в движении	+			
15.	Ловля мяча одной рукой в прыжке				
16.	Передача двумя руками сверху	+			
17.	Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+			
18.	Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+			

19.	Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+			
20.	Передача двумя руками с места	+			
21.	Передача двумя руками в движении	+			
22.	Передача двумя руками в прыжке	+			
23.	Передача двумя руками (встречные)	+			
24.	Передача двумя руками (поступательные)	+			
25.	Передача двумя руками на одном уровне	+			
26.	Передача двумя руками (сопровождающие)	+			
27.	Передача мяча одной рукой сверху	+			
28.	Передача мяча одной рукой от головы	+			
29.	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+			
30.	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+			
31.	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+			
32.	Передача мяча одной рукой с места	+			
33.	Передача мяча одной рукой в движении	+			
34.	Ведение мяча с высоким отскоком	+			
35.	Ведение мяча с низким отскоком	+			
36.	Ведение мяча со зрительным контролем	+			
37.	Ведение мяча без зрительного контроля	+			
38.	Ведение мяча на месте	+			
39.	Ведение мяча по прямой	+			
40.	Ведение мяча по дугам	+			
41.	Ведение мяча по кругам	+			
42.	Ведение мяча зигзагом	+			
43.	Обводка соперника с изменением высоты отскока	+			
44.	Обводка соперника с изменением направления	+			
45.	Обводка соперника с изменением скорости	+			
46.	Обводка соперника с поворотом и	+			

	переводом мяча				
47.	Обводка соперника с переводом под ногой	+			
48.	Обводка соперника за спиной	+			
49.	Броски в корзину двумя руками (дальние)				
50.	Броски в корзину двумя руками (средние)	+			
51.	Броски в корзину двумя руками (ближние)	+			
52.	Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+			
53.	Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+			
54.	Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	+			
55.	Броски в корзину двумя руками с места	+			
56.	Броски в корзину двумя руками в движении	+			
57.	Броски в корзину двумя руками в прыжке	+			
58.	Броски в корзину двумя руками сверху	+			
59.	Броски в корзину двумя руками снизу	+			
60.	Броски в корзину двумя руками от груди	+			
61.	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+			
62.	Броски в корзину одной рукой сверху	+			
63.	Броски в корзину одной рукой от плеча	+			
64.	Броски в корзину одной рукой снизу	+			
65.	Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+			
66.	Броски в корзину одной рукой с места	+			
67.	Броски в корзину одной рукой в движении	+			
68.	Броски в корзину одной рукой (средние)	+			
69.	Броски в корзину одной рукой (ближние)	+			
70.	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+			
71.	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+			

72.	Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	+			
Процент выполнения		10	6	7	4
		0	9	5	9
Уровень		в	с	в	н
в-высокий, с-средний, н-низкий					

2.5 Методические материалы

Обучающиеся начинают освоение программы с базовых элементов, так как это обеспечивает приобретение базы знаний и умений, необходимых для дальнейшего освоения ДООП. Система занятий построена следующим образом:

Занятия проходят в очном режиме, при этом используются методы обучения:

- словесный, наглядный, повторный, метод регламентированного упражнения, соревновательный, игровой

и методы воспитания:

- убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

При реализации ДООП «Баскетбол» используются следующие формы организации образовательного процесса:

- индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая

При реализации программы используются следующие формы организации учебного занятия и педагогические технологии:

- беседа, встреча с интересными людьми, игра, практическое занятие, лекция, мастер-класс, наблюдение, соревнование, эстафета, турнир, и.т.п.;

- технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения

Рекомендации родителям

Для всеобщего и полного понимания детей и родителей о здоровом образе жизни, влиянии физической культуры на воспитание человека, понимание принципов игры в баскетбол предложить следующие рекомендации:

1. Просмотреть совместно правила игры в баскетбол.
2. Сформировать понимание правильного питания. Исключить из рациона питания напитки, содержащие красители, еду, содержащую специи и иные вредные вещества.
3. Осуществить совместные выезды на домашние игры БК «Иркут» и иные спортивные мероприятия в качестве болельщиков
4. Осуществлять помощь детям в освоении теоретического материала, изученного на учебно-тренировочных занятиях, предлагаемого данной программой.
5. Проявлять интерес к работе объединения.

2.6 Список использованной литературы

Основная:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

Дополнительная:

- Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
- Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
- Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . - 1996.
- Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987