

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №291
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТА
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
ГБОУ СОШ №291
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023
ПРОТОКОЛ № 1



УТВЕРЖДЕНА
ПРИКАЗОМ № 576-02 ОТ 29.08.2023
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
О.В. МАРФИН

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДЕВОЧЕК»

Возраст учащихся: 11-13 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик: педагог дополнительного образования
Землянская Э.В.

Программа разработана в 2021 году
Программа переработана в 2023 году

Санкт-Петербург
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол для девочек» составлена в соответствии с требованиями:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
- Порядком организации осуществления образовательной деятельности по ДОП, утвержденным приказом Минпросвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629.

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Актуальность.

Развитие физических качеств школьников — одна из главных задач физического воспитания. Однако в последние годы наблюдается тенденция к снижению уровня физической подготовленности. Вероятно, одной из основных причин такой тревожной тенденции является отставание современной теории и методики физического воспитания от требований школьной практики. В настоящее время в научно-методической литературе имеются различные, порой противоречивые мнения и рекомендации относительно методических подходов, используемых для повышения физической подготовленности детей. Назовем лишь некоторые из них: использование концепции сенситивных периодов в развитии физических качеств, их комплексное развитие, преимущественное развитие отстающих (наименее развитых) физических качеств, приоритетное развитие ведущих или опережающих качеств. Таким образом, среди наиболее эффективных средств физкультурно-спортивной работы со школьниками во внеурочное время занимает баскетбол. Так как доказано, что он развивает двигательные качества, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Образовательная программа по баскетболу разработана на основе примерной программы для ДЮСШ, СДЮШОР. (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин - заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук- Москва: Советский спорт, 2006).

Новизна и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что если направленное развитие двигательных качеств осуществляется в период их ускоренного возрастного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период их замедленного роста. В связи с этим делается вывод о том, что целесообразно осуществлять направленное развитие тех или иных двигательных качеств у детей в те возрастные периоды, когда наблюдается их наиболее высокий естественный возрастной прирост.

Адресат программы: занимающиеся 11-13 лет

Объем и срок реализации программы:

Данная программа рассчитана на один учебный год.

Продолжительность освоения 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, с перерывом не менее 10 мин.

Цель программы

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи Образовательные:

1. сформировать представлений об игре в баскетбол;
2. обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
3. обучить основным техническим и тактическим приёмам.

Оздоровительные:

1. укрепить здоровье;
2. содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

Развивающие:

1. развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
2. развить основные двигательные качества (быстрота, координация, ловкость, выносливость, гибкость), а так же психические качества (память, внимание, мышление).

Воспитательные:

1. привить стойкий интерес к занятиям спортом, к баскетболу;
2. сформировать потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков;
3. сформировать потребности в здоровом образе жизни детей и подростков.

Формы и методы проведения занятий

1. Беседы, инструктажи;
2. Практические занятия;
3. Товарищеские игры, соревнования;
4. Эстафеты, подвижные игры;
5. Занятия - зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик;
6. Индивидуальные занятия, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

Занятия можно разделить на практические и теоретические. Довольно часто в практические занятия включаются объяснение и теоретическая подготовка. Приемы: показ, личный пример педагога, исправление и подсказки, самостоятельный контроль над выполнением заданий.

Организационно – педагогические условия реализации программы

Условия приема – проводится отбор (принимаются девочки, прошедшие базовый курс обучения; а так же с высоким уровнем физической подготовленности). Программа занятий составлена в соответствии с возрастными особенностями занимающихся. Программа важна тем, что гармоничное развитие занимающихся, являются необходимой основой для дальнейшей их деятельности и реализации своих способностей в спорте.

Условия формирования группы - программа рассчитана на индивидуальную и командную работу с разновозрастными детьми от 11 до 13 лет.

Количественный состав группы -15 человек.

Особенности организации образовательного процесса – обусловлены её практической значимостью: занимаясь баскетболом, дети становятся физически сильнее, более раскрепощенными, эмоциональными, приобретают опыт совместной работы, опыт участия в соревнованиях на разных уровнях (школа, районный соревнования, городские соревнования, турниры разно уровневые).

Этапы работы по программе:

1 этап (начальный)	3 мес	Приобретенных навыков владения мячом
2 этап (основной)	3 мес	Повторение и закрепление навыков владения мячом; изучение тактических взаимодействий; применение умений в товарищеских матчах.
3 этап (заключительный)	3 мес	Применение приобретенных умений в соревнованиях, имеющих не-официальный статус.

На первом этапе: Занимающиеся обучаются навыкам владения мячом, также занимаются общей физической подготовкой и развитием физических качеств. Изучают правила и технику безопасности, а так же историю баскетбола

На втором этапе: Повторяют технику владения мячом в усложненных, соревновательных условиях. Занимаются тактическими взаимодействиями с игроками команды.

На третьем этапе: Закрепляют приобретенные технические элементы и тактические взаимодействия, применяя их в соревнованиях.

Формы организации деятельности занимающихся на занятии - в ходе реализации программы сочетается командная (тактика) и индивидуальная работа (техника).

Формы проведения занятий -

1. Теоретические занятия:

- обобщающие теоретические занятия по темам, дающим представления об основных приемах в баскетболе;
- теоретические сведения о различных способах применения технических элементах, тактических взаимодействиях, их характерных особенностях;
- теоретические знания по истории баскетбола;
- просмотры документальных и художественных фильмов про баскетбол.

2. Практические занятия:

Занятия проводятся по следующим дисциплинам:

- техника;
- тактика;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка

3. Индивидуальные занятия:

Учитывая принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей, каждому ребёнку требуются индивидуальные занятия по технике владения мячом. Это необходимо для выравнивания возможностей детей.

4. Соревнования и турниры:

- Товарищеские игры;
- Соревнования не официального характера.

Это способствует закреплению изученного материала, даёт занимающимся возможность показать свои знания и умения, навыки во время игр. Соревнования так же дают возможность решать много психологических задач, морально-волевых.

7. Экскурсионные занятия:

- посещение различных соревнований по баскетболу.

Материально – техническое обеспечение:

Материально - техническое обеспечение должно соответствовать определенным нормам и требованиям. Инвентарь должен быть хорошего качества, отвечающая современным запросам общества.

Для занятий необходимо занимающемуся:

- Спортивная форма, игровая форма, кроссовки;
- Мяч баскетбольный.

Для проведения занятий педагогу необходимо:

- Зал, соответствующий требованиям правилам баскетбола;
- Спортивная экипировка;
- Свисток;
- Планшет, доска с баскетбольной разметкой;
- Инвентарь (мячи б/больные, теннисные, волейбольные, фишки, конусы и т.п.).

Кадровое обеспечение – педагог руководитель объединения, реализующий данную программу владеет следующими профессиональными и личностными качествами:

- обладает специальным физкультурным образованием;
- владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- знает физиологию и психологию детского возраста;
- умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому занятию;

- умеет создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- умеет видеть и раскрывать индивидуальные способности воспитанников.

Планируемые результаты

Предметные

- ✓ устойчивый интерес к занятиям баскетболом, различным видам (или какому-либо виду) спортивной деятельности;
- ✓ общее понятие о значении спорта в жизни человека,
- ✓ знание основных правил игры в баскетбол, общее представление о значимости баскетбола в разных странах;
- ✓ элементарные умения и навыки в различных видах физкультурно-спортивной деятельности.
- ✓ по истечении срока обучения (1 год) по программе «Баскетбол», получив знания и навыки, занимающиеся имеют возможность применить их в различных спортивных, физкультурных направлениях.

Личностные

- ✓ Занимающиеся по данной программе участвуют в районных, городских, всероссийских соревнованиях, турнирах различного уровня; участвуют в мероприятиях школы; участвуют в конкурсах технической подготовки, а также знакомятся с работой других детских команд, что безусловно, расширяет кругозор детей, развивает их, будит инициативу и стремление к самосовершенствованию.

Метапредметные

- ✓ участие в соревнованиях различных видов спорта, выступая за школу, участие в соревнованиях городского массового уровня и др.;
- ✓ опыт полученный в процессе занятий баскетболом будет востребован в жизни и поможет чувствовать себя комфортно в любой социальной среде, а также повлиять на выбор профессии;
- ✓ продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) с сверстниками при решении различных физкультурно-спортивных задач.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

к программе «Баскетбол для девочек »

№ п/п	Разделы программы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации и контроля
		Всего	теория	практ.	
1	Вводное. Техника безопасности (охрана труда)	2	2	-	Тестирование
2	Состояние и развитие баскетбола в России	6	4	2	Тестирование, наблюдения
3	Воспитание нравственных и волевых качеств	2	2	-	Наблюдения
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	2	-	самоанализ, Наблюдения
5	Профилактика заболеваемости и травматизма	2	2	-	наблюдения, самоанализ
6	Общая физическая подготовка	46	2	44	Контрольные нормативы
7	Специальная физическая подготовка	40	-	40	Контрольные нормативы
8	Техническая подготовка	42	4	38	Контрольные занятия, подвижные игры
9	Итоговое занятие	2	2	-	Соревнования, товарищеские игры
ВСЕГО		144	20	124	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №291
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)

ПРИНЯТ
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
ГБОУ СОШ №291
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023
ПРОТОКОЛ № 1



УТВЕРЖДЕН
ПРИКАЗОМ № 576-09 ОТ 29.08.2023
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
О.В. МАРФИН

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
к программе БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДЕВОЧЕК»

на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения По программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим Занятий
1	02.09.2023	06.06.2023	34	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе

«БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДЕВОЧЕК»

Цель программы

Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью физического и духовного развития в сенситивный период.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи Образовательные:

4. сформировать представлений об игре в баскетбол;
5. обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
6. обучить основным техническим и тактическим приёмам.

Оздоровительные:

3. укрепить здоровье;
4. содействовать гармоничному физическому развитию организма занимающихся.

Развивающие:

3. развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
4. развить основные двигательные качества (быстрота, координация, ловкость, выносливость, гибкость), а так же психические качества (память, внимание, мышление).

Воспитательные:

5. привить стойкий интерес к занятиям спортом, к баскетболу;
6. сформировать потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков;
7. сформировать потребности в здоровом образе жизни детей и подростков.

Особенность программы I года обучения:

Программа является вариативной, так как требования к умениям ежегодно изменяются. Программа составляется с учетом возрастных особенностей занимающихся (мальчиков), а также их физических качеств, психологической устойчивости.

Ожидаемые результаты I первого года обучения

В результате реализации программы занимающийся должен знать, уметь:

- историю развития, правила и терминологию баскетбола,
- правила техники безопасности при проведении спортивных занятий и игре в баскетбол,
- основы личной гигиены, причины возможного травматизма,
- физические качества и правила их тестирования,
- выполнять физические нормативы в соответствии со своим возрастом,
- владеть тактико-техническими приёмами игры в баскетбол,
- проводить разминку самостоятельно и для группы товарищей,
- организовывать со сверстниками подвижные игры, владеть правилами и применять их.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №291
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ СОШ № 291 Санкт-Петербурга)**

**ПРИНЯТО
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ СОВЕТОМ
ГБОУ СОШ №291
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
РЕШЕНИЕ ОТ 29.08.2023
ПРОТОКОЛ № 1**



**УТВЕРЖДЕНО
ПРИКАЗОМ № 296-лп ОТ 29.08.2023
ДИРЕКТОР ГБОУ СОШ №291
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
О.В. МАРФИН**

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Программа: «БАСКЕТБОЛ ДЛЯ ДЕВОЧЕК»

Группа: (11-13 лет)

Педагог дополнительного образования:

Землянская Эльвира Владимировна

№ п/п	Дата	Содержание	Теория	Практика
1	02.09	Вводное занятие. Техника безопасности в спорт. зале, раздевалках. Ознакомление с планом работы на год. Психологическая подготовка к занятиям. Воспитание чувства ответственности перед занятиями. История баскетбола. Гигиенические требования к занимающимся.	2	
2	07.09	Развитие выносливости. Техника ведения мяча (теория).	1	1
3	09.09	Развитие гибкости (теория). Техника ведения мяча на месте.	1	1
4	14.09	Развитие стартовой скорости. Техника ведения мяча в движении.		2
5	16.09	Техника передачи мяча (теория). Развитие ловкости с использованием мяча.	1	1
6	21.09	Техника передачи мяча на месте. Развитие выносливости.		2
7	23.09	Профилактика заболеваемости и травматизма. Техника передачи мяча на месте.	1	1
8	28.09	Техника передачи мяча в движении. Развитие ловкости.		2
9	30.09	Техника передачи мяча в движении. Развитие стартовой скорости.		2
10	05.10	Техника броска мяча (теория). Развитие скоростно-силовых способностей.	1	1
11	07.10	Развитие гибкости. Техника броска мяча вверх.		2

12.	12.10	Развитие скоростно-силовых способностей. Техника броска мяча вверх.		2
13	14.10	Техника броска мяча в кольцо со штрафной линии. Развитие координации в движении.		2
14	19.10	Развитие гибкости. Развитие стартовой скорости.		2
15	21.10	Развитие координации без мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.		2
16	26.10	История баскетбола в России. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	1
17	28.10	Развитие взрывной прыгучести. Развитие выносливости.		2
18	02.11	Развитие ловкости с мячом. Техника ведения мяча в движении.		2
19	09.11	Развитие гибкости. Техника ведения мяча в парах.		2
20	11.11	Развитие выносливости в игре в футбол. Развитие скоростно-силовых качеств в парах.		2
21	16.11	Техника ведения мяча в парах в движении. Развитие гибкости в парах.	1	1
22	18.11	Развитие координации с мячом. Развитие взрывной прыгучести.		2
23	23.11	Техника броска со штрафной линии. Развитие выносливости.		2
24	25.11	Развитие ловкости в парах. Развитие скоростно-силовых способностей в парах.		2
25	02.12	Техника передачи мяча в парах на месте. Развитие стартовой скорости в парах.		2
26	07.12	Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие ловкости с мячом в парах.		2
27	09.12	Техника передачи мяча в парах в движении. Развитие скоростных способностей.		2
28	14.12	Развитие быстроты реакции. Развитие координации с мячом.		2
29	16.12	Техника ведения мяча в тройках. Развитие координации в изменяющихся условиях.		2
30	21.12	Развитие гибкости. Техника ведения мяча на месте и в изменяющихся условиях.		2
31	23.12	Техника передачи мяча после ведения. Развитие стартовой скорости.	1	1
32	28.12	Товарищеский матч. Подведение итогов полугода занятий.	1	1
33	11.01	История баскетбола за рубежом. Мотивация к занятиям баскетбола.	2	
34	13.01	Развитие ловкости и координации (теория). Развитие выносливости.	1	1
35	18.01	Инструктаж по ТБ Техника броска с точки. Развитие		2

		скоростно-силовых способностей.		
36	20.01	Развитие гибкости. Развитие стартовой скорости в парах.		2
37	25.01	Техника броска с точки в паре. Развитие скоростно-силовых способностей в эстафетах.		2
38	27.01	Развитие ловкости в соревновательных условиях. Развитие прыгучести в парах.		2
39	01.02	Профилактика заболеваемости и травматизма. Развитие быстроты реакции в парах.	1	1
40	03.02	Развитие гибкости в парах. Развитие выносливости в игре в гандбол.		2
41	08.02	Техника передачи мяча в парах. Развитие скоростно-силовых способностей в парах.		2
42	10.02	Развитие ловкости с мячом в движении. Развитие быстроты реакции.		2
43	15.02	Техника передачи мяча в паре в движении. Развитие прыгучести в эстафетах.		2
44	17.02	Развитие координации в движении. Развитие скоростно-силовых способностей.		2
45	22.02	Техника ведения мяча в изменяющихся условиях. Развитие стартовой скорости.	1	1
46	24.02	Развитие выносливости в паре. Развитие прыгучести в разных условиях.		2
47	02.03	Техника ведения мяча при взаимодействии в паре. Развитие быстроты реакции в паре.		2
48	07.03	Развитие ловкости в парах. Развитие координации в движении с мячом.		2
49	14.03	Техника броска с двух шагов без мяча, с мячом (теория). Развитие координации движений с мячом.	1	1
50	16.03	Техника броска с двух шагов с броском вверх. Развитие скоростно-силовых способностей.		2
51	21.03	Техника броска с двух шагов в кольцо. Развитие ловкости в игровых условиях.		2
52	23.03	Развитие гибкости. Техника броска с двух шагов после ведения мяча.	1	1
53	28.03	Развитие гибкости. Развитие скоростно-силовых способностей в игре гандбол.		2
54	30.03	Развитие координации в парах. Техника ведения мяча после передачи партнером.		2
55	04.04	Развитие выносливости в игре в футбол. Развитие координации в игровых условиях.		2
56	06.04	История баскетбола юниоров в России. Техника ведения мяча в парах в соревновательных условиях.	1	1
57	11.04	Развитие гибкости в парах. Развитие стартовой скорости в тройках.		2

58	13.04	Техника передачи мяча после броска в кольцо. Развитие быстроты реакции в парах.		2
59	18.04	Развитие ловкости в игровых условиях. Развитие скоростно-силовых способностей.		2
60	20.04	Техника передачи мяча в паре в игровых условиях. Развитие координации в игровых условиях.		2
61	25.04	Развитие стартовой скорости с ведением мяча. Развитие скоростно-силовых способностей в игровых условиях.		2
62	27.04	Развитие гибкости. Техника передачи двух мячей в паре на месте.		2
63	02.05	Развитие выносливости в подвижных играх. Развитие быстроты реакции в изменяющихся условиях.		2
64	04.05	Техника передачи мяча в соревновательных условиях. Развитие стартовой скорости с ведением мяча.		2
65	11.05	Развитие гибкости в парах. Развитие взрывной прыгучести.		2
66	16.05	Техника ведения мяча в игровых условиях. Развитие стартовой скорости в эстафетах.		2
67	18.05	Развитие ловкости с мячом в парах. Развитие скоростно-силовых способностей с ведением мяча.		2
68	23.05	Развитие гибкости. Техника передачи двух мячей в паре на месте.		2
69	25.05	Развитие координации в парах. Техника ведения мяча после передачи партнером.		2
70	30.05	Техника передачи мяча после броска в кольцо. Развитие быстроты реакции в парах.		2
71	01.06	Товарищеский матч. Подведение итогов года занятий.		2
72	06.06	Итоговое занятие		2
ВСЕГО			20	124

ПЛАН РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Место проведения
1.	Родительское собрание о планах на текущий сезон	Сентябрь	ГБОУ СОШ № 291
2.	Организация и подведение итогов по успеваемости	Октябрь	ГБОУ СОШ № 291
5.	Организация и проведение Новогоднего праздника	Декабрь	ГБОУ СОШ № 291
6.	Родительское собрание о планах на зимние каникулы	Декабрь	ГБОУ СОШ № 291
7.	Открытое занятие	Февраль	ГБОУ СОШ № 291
8.	Родительское собрание по летней практике	Март	ГБОУ СОШ № 291
9.	Организация и подведение итогов по окончании сезона	Май	ГБОУ СОШ № 291

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Комплектование группы: проверка физических способностей занимающегося (контрольные нормативы по технике и ОФП). Родительское собрание: организационные моменты, обсуждение расписания, учебной нагрузки детей. Вопрос взаимодействия родителей с деятельностью детей.

Вводное. Техника безопасности.

Теория. Знакомство с программой и планом работы на год. Инструктаж по технике безопасности.

Состояние и развитие баскетбола в России.

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

Практика. Просмотр видеозаписей игр, семинаров по баскетболу.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Теория. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория. Понятие о гигиене. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней растяжки в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма.

Теория. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Травматизм в процессе занятий баскетболом. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая Физическая Подготовка.

Теория. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о координации и ловкости как комплексной способности к освоению техники движений.

Практика.

Строевые упражнения. Построения в шеренгу, колонны; соблюдение интервала, дистанции. Перестроения в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для шеи. Из И.П.(исходного положения) наклоны вперед, назад, в стороны головой; легкие круговые вращения; повороты головы.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из И.П. вращение, махи, отведение и приведение рук одновременно и прорабатывание каждой рукой в отдельности. Прорабатывание вращательных движений в локтевом и плечевом суставах. Легкое растягивание мышц.

Упражнения для туловища. Из различных И.П. (стоя, сидя, лежа) круговые вращения туловищем, повороты туловища, наклоны, скручивание поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

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 и.п. ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре, приседания на одной и двух ногах. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м на максимальной скорости. Челночный бег на короткие дистанции (10 – 30 м). Бег по наклонной плоскости вниз. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости и координации. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад с места. Повороты вперед, в стороны, назад. Стойки на руках и лопатках с помощью партнера и без. Прыжки на скакалке одному, двум и при раскручивании скакалки партнерами. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке без предметов и с предметами (гимнастическая палка, мяч). Ловля баскетбольного мяча после подбрасывания, усложняя приседаниями, хлопками и др. двигательными действиями. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами, баскетбольными на месте и в движении. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Использование различных вышеперечисленных действий в подвижных играх, в преодолении «полосы препятствий». Подвижные игры «Чай-чай-выручай», с разными способами разыгрывания.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Применение круговой тренировки (преодоление препятствий по станциям и на время).

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 200, 500 м. Подвижные игры на время.

Специальная Физическая Подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки с гимн. скамейки с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с использованием скакалки. Подвижные игры «Третий лишний» с различными положениями для старта.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Стигание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с теннисными мячами (сжатие). Эстафеты с выполнением броска в кольцо.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворотов, приседаний, хлопков. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Передачи мяча в стену с последующей ловлей.

Усложняем ловлю мяча, с приседанием, прыжками, доп.бега. Упражнения на бросок и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Применение этих действий в подвижных играх (например: «Пятнашки в парах передачами», «Бешеные зайцы»).

Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Техническая подготовка

Теория.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Практика.

Ловля мяча двумя руками на месте, в движении. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой на месте, в движении. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча в подвижных играх «Съедобное-не съедобное».

Передача мяча двумя руками от головы, от плеча правой и левой рукой (с отскоком и без). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передачи выполняются с места, в движении в парах, тройках, либо со стеной. Применяются встречные эстафеты с передачами в упрощенных условиях и с усложнением. Передача мяча двумя руками на одном уровне.

Применение передач в игровых условиях: «Пятнашки передачами», «Бешеные Зайцы», «Перестрелка».

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, с изменением направления.

Обводка соперника (стойки) с изменением высоты отскока с изменением направления. Обводка соперника (стойки) с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Различные эстафеты в парах и в командах с применением ведения от простого к сложному (добавляя другие элементы баскетбола).

Броски в корзину одной рукой сверху, снизу. Броски в корзину в усложненных условиях (с отскоком от щита). Выполняются броски с места, в движении. Выполнение штрафных бросков. Соединяя с усложнением – соревнования в парах, тройках, командах.

Броски в корзину с двух шагов, начинается выполнение с места, заканчивается в движении. Выполнение бросков после ведения мяча.

Тактическая подготовка.

Теория.

Основные правила и приёмы тактики нападения и тактики защиты в баскетболе.

Практика.

Тактика нападения.

Выход для получения мяча. Открывание игрока без мяча Розыгрыш мяча. Атака корзины. Игра в баскетбол 5 на 5 по упрощенным правилам.

Тактика защиты

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Применение исключительно личной защиты.

Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов. Показательные эстафеты. Показательная игра в баскетбол по упрощенным правилам. Награждение.

КРИТЕРИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ И КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО (ВОСПИТАТЕЛЬНОГО) ПРОЦЕССА:

Занимающиеся оцениваются наблюдениями педагога в течение всего периода учебного года. Так же занимающиеся сдают контрольные нормативы три раза в год (сентябрь, январь, май), где отслеживается прирост умений в технике элементов баскетбола и физических способностей.

Для определения уровня теоретических знаний, занимающимся дается два раза в год писать тестирования по освоению пройденного материала.

В целях более наглядного и простого определения результата проводятся товарищеские матчи и контрольные игры в баскетбол в течение всего периода обучения.

Введены в занятия и открытые уроки (два раза в год), где родители детей могут наблюдать за результатом собственного ребенка по пройденному материалу.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Раздел или тема программы	Форма проведения Занятий	Приемы, методы, технологии организации учебно - образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы проведения итогов
1	Вводное. Техника безопасности (охрана труда)	Занятие-лекция	Беседа, диалог	Плакаты по охране труда	Наблюдение педагога; Командная работа самоанализ
2	Состояние и развитие баскетбола в России	Занятие-лекция	Беседа, иллюстрация, показ фильма	Видео показ, рассказ	Наблюдение педагога Командная работа

					самоанализ
3	Воспитание нравственных и волевых качеств	тренировочное занятие	Беседа, Наглядный показ педагогом	Зал, инвентарь	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Занятие-лекция	Беседа, иллюстрация	Презентация «ЗОЖ»	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
	Профилактика заболеваемости и травматизма	Занятие-лекция	Беседа, иллюстрация	Презентация «Возникновение травматизма»	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
					Наблюдение педагога
6	Общая физическая подготовка	Беседа, тренировочное занятие	Наглядный показ педагогом; объяснение	Зал, инвентарь	Командная работа самоанализ
7	Специальная физическая подготовка	Беседа, тренировочное занятие	Наглядный показ педагогом; объяснение	Зал, инвентарь	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
8	Техническая подготовка	Беседа, тренировочное занятие	Наглядный показ педагогом; объяснение	Зал, инвентарь	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ
9	Итоговое занятие	Подведение итогов	Беседа, диалог, методика тестирования	Грамоты, кубки, иллюстрации	Наблюдение педагога Командная работа самоанализ

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Нормативная база

1. Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст.17; ст.75)
Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
2. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41), изменения от 1 марта 2017 года.

Для преподавателей:

1. Блинков С. Н. Методика реализации индивидуального подхода в физической подготовке школьников-подростков/С. Н. Блинков, С. П. Лёвущкин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002.
2. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002.
3. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980.
4. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. — Минск: Народная асвета, 1978.
5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
7. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004 г.
8. Семашко Н.В. «Баскетбол. Обучение и тренировка». Под редакцией «ФК и Спорт» 1952г.
9. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Для занимающихся:

1. Дрюэт Д., Мэйсон П. Баскетбол. Спорт для начинающих. Издательство: АСТ, Астрель, 2002 г.
2. Зинин А.М. «Детский баскетбол». Под редакцией «ФК и Спорт».- Москва 1969г.
3. Что такое ... Баскетбол. Издательство: Урал ЛТД, 2005 г.
4. Спортивные игры. Том 1/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.
5. Спортивные игры. Том 2/ Под редакцией Ю. Д. Железняк,
6. Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004 г.

Интернет источники:

1. <http://www.russiabasket.ru/>
2. <http://www.fbp.ru/>
3. <https://shkola2-0.ru/>