

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

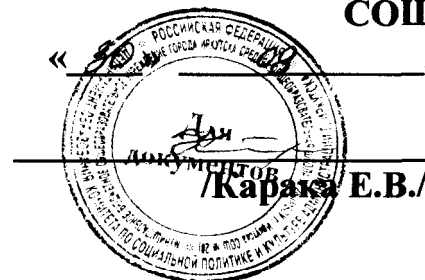
Г.ИРКУТСКА СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 28

ИНН 3812008538, КПП 381201001, 664043, г. Иркутск, ул. Маршала Конева, 22, тел. 300149

e-mail: sh28irk@yandex.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
«30» 08 2018 г.

Утверждаю
Директор МБОУ г. Иркутска
СОШ №28
_____ 2018г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО БАСКЕТБОЛУ**
(Спортивно – оздоровительное направление)

Срок реализации: 1-3 года.

Разработчик: педагог дополнительного
образования
Зинин А.С.

**Иркутск
2018**

Содержание

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА
6. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ
7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ
8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
9. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа дополнительного образования по плаванию направлена на формирование характерных особенностей подготовки обучающихся как единого непрерывного процесса. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом благоприятных фаз возрастного развития физических качеств.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08. 2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 21.10.2010 № 03-248 и приказа Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 г. № 2106 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся и воспитанников».

Баскетбол является распространённой игрой . В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Баскетбол-это олимпийский вид спорта, в котором спортсмены показывают свое техническое мастерство и скорость, а так же один из самых популярных видов спорта. Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств

Настоящая программа по баскетболу реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития физической культуры и спорта;
- признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;
- создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Настоящая программа предназначена для подготовки баскетболистов в спортивно - оздоровительных группах.

В программе определены цель и задачи.

ЦЕЛЬ: Всестороннее полноценное развитие двигательных и психофизических способностей, укрепление здоровья.

Задачи:

- Повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;
- Устранение недостатков физического развития;
- Овладение жизненно необходимыми навыками игры баскетбола;
- Обучать и совершенствовать технику элементов игры в баскетболе;
- Развитие физических качеств (выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей);
- Формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям баскетбола к здоровому образу жизни;
- Овладение минимумом теоретических знаний по баскетболу, основам спортивного режима, умениями и навыками по гигиене спорта;
- Выявление спортивно одаренных детей для дальнейших занятий баскетболом.

- достижение результатов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков.

Общеразвивающая программа дополнительного образования по баскетболу предполагает любой уровень физической подготовленности. К занятиям в спортивно-оздоровительных группах допускаются лица в возрасте от 7-11 (без ограничения возраста на основании закона "О физической культуре и спорте в РФ"). В дальнейшем тренировку оздоровительной направленности можно условно разбить на три ступени (ориентируясь главным образом на степени владения навыком плавания и уровень физической подготовленности).

**ТРЕБОВАНИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ГРУПП
НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
(В АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСАХ)**

Этап подготовки	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Годовая нагрузка (часов)
Спортивно-оздоровительный этап	Весь период	12	20	до (3 занятия в неделю по 1,5 часа)	105

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план является неотъемлемой частью Программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в Учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 35 недель занятий и определяет последовательность освоения содержания

Примерный учебный план секционных занятий по баскетболу

№	Виды спортивной подготовки	1-й год обучения 5-6 класс	2-й год обучения 7-9 класс	3-й год обучения 9-11 класс
1.	Теоретическая	3	3	3
2.	Техническая	18	28	37
	2.1 Имитация упражнений без мяча			
	2.2 Ловля и передача мяча			
	2.3. Ведение мяча			
	2.4. Броски мяча			
3.	Тактическая	20	20	20
	3.1 Действия игрока в нападении			
	3.2 Действия игрока в защите			
4.	Физическая	47	37	28
	4.1 Общая подготовка			
	4.2 Специальная			
5.	Участие в спортивных мероприятиях соревновательной направленности	13	13	13
6.	Тестирование	4	4	4
7.	Итого	105	105	105

В процессе реализации учебного плана рекомендуется самостоятельная работа в пределах 10% от общего объема учебного плана, возможность посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации, организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

3. Содержание разделов программы

№ п.п.		Часы	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	3	Собеседование
	Тема 1. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания.		
	Тема 2. Техника безопасности на занятиях баскетбола.		
2.	Техническая подготовка	18	
	<p>2.1 Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.</p> <p>2.2 Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.</p> <p>2.3 Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.</p> <p>2.4 Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный</p>		

	<p>щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.</p>		
3.	Тактическая подготовка	20	
	<p>3.1 Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Действия в двойках. Заслон.</p> <p>3.2 Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита (подбор). Командные действия в защите. Личная и зонная защита.</p>		
4	Физическая подготовка	47	Выполнение нормативов
4.1	<p>Общая физическая подготовка</p> <p><i>Строевые упражнения, ходьба и бег</i> : построение в шеренгу и колонну; расчет по порядку и на первый второй; перестроения: из одной шеренги в две; из колонны по одному в круг, в колонну по два и т.д. размыкания и смыкания; передвижения шагом и бегом; ходьба и бег противоходом и по диагонали; ходьба обычная и на носках, на наружных и внутренних сторонах стопы с различными положениями рук (в том числе руки вытянуты вверх ладонями вперед); бег на носках, чередование бега с ходьбой и т.д.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения:</i> упражнения без предметов и с предметами для рук, шеи, туловища, ног из различных исходных положений (преимущественно на гибкость, координированность, расслабление); упражнения для укрепления мышц, участвующих в гребковых</p>		

	<p>движениях пловца; упражнения на растягивание и подвижность в голеностопных и плечевых суставах; упражнения имитирующие технику спортивных способов плавания, стартов, поворотов. Упражнения на развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) элементарные упражнения с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).</p>		
4.2	<p>Специальная физическая подготовка</p>		Выполнение нормативов
	<p>Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.</p>		
5.	Участие в спортивных мероприятиях соревновательной направленности	13	
6.	Тестирование	4	Выполнение нормативов ОФП и СФП

3.2 Методические рекомендации по теоретической подготовке

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных уроков, разбора методических пособий, кино - и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях. Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Примерные темы для теоретической подготовки

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале занятия или в форме объяснений во время отдыха.

Тема 1. Баскетбол как вид спорта и средство физического воспитания.

Баскетбол в системе здорового образа жизни. Понятие «баскетбол». Значение в жизни общества. Физиологическое воздействие баскетбола на организм человека. Закаливание. Место и значение баскетбола в системе физического воспитания.

Тема 2. Техника безопасности на занятиях баскетболом

Техника безопасности и правила поведения на занятиях баскетболом. Предупреждение спортивных травм и оказание первой помощи пострадавшему.

3.3 Рекомендации по общей и специальной физической подготовке

Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка. Методические принципы и методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Этапы обучения движениям: ознакомление, первоначальное разучивание, достижение двигательного мастерства, двигательного навыка. Основы развития и совершенствования фи-

зических качеств: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость (координация).

Раздел «Общая физическая подготовка» процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма.

«Общая физическая подготовка»- направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости ; оздоровление баскетболистов, закаливание.

Раздел «Специально-физическая подготовка», процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. *«Специально-физическая подготовка»* направлена на развитие качеств и возможностей, непосредственно определяющих спортивные результаты баскетболистов. Задачи специальной физической подготовки решаются относительно ограниченным количеством тренировочных упражнений. Это так называемые соревновательные и специально-подготовительные упражнения. Специально-подготовительными являются упражнения, включающие элементы соревновательных, а также двигательные действия, сходные с ними по специфике проявляемых физических качеств и способностей.

Раздел «Специально-техническая подготовка» - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей

«Специально-техническая подготовка» направлена на эффективность техники баскетболиста. Совершенствование техники элементов ловля мяча, ведения мяча, передач мяча, бросков в корзину.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота				+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)			+	+	+					+	+	+	+	
Анаэробные возможности				+	+	+				+	+	+	+	
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности				+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+		+	+	+	+	+					

- тренировочные задания для проведения разминки

Цель разминки - подготовить организм, настроить организм на тренировочную работу, на выполнение непосредственного тренировочного задания.

Разминка может делиться на две части - *общую и специальную*.

- развития быстроты и скоростных качеств

Основными двигательными характеристиками являются: время реакции, скорость выполнения отдельных движений и темп продвижения. Увеличение быстроты должно идти по пути совершенствования каждой из этих составляющих.

Тренировка быстроты отдельных движений должна отвечать трем основным требованиям:

- технический уровень спортсмена должен позволять выполнять данное упражнение с максимальной скоростью;
- продолжительность работы должна быть такой, чтобы к концу повторения скорость не снижалась из-за утомления.

- развитие скоростно-силовых качеств.

Известно, что чем большее усилие требуется приложить, тем медленнее выполняется движение.

Почти все движения спортсмена предполагают значительные усилия, следовательно, увеличить быстроту можно двумя путями:

- развивая максимальную скорость;
- развивая максимальную силу.

- развитие общей, силовой и специальной выносливости.

Особенность двигательной деятельности спортсмена заключается в большом разнообразии выполняемых движений и необходимости постоянного контроля за их выполнением. Это требует высокой степени концентрации внимания и напряжения в условиях больших физических нагрузок. Речь идет о преодолении комплексного утомления - физического, умственного, сенсорного, эмоционального.

3.4 Рекомендации по участию в соревнованиях

Этот блок тренировочных заданий предназначается для повышения уровня специальной подготовленности юного спортсмена. Он должен включать разнообразные тренировочные упражнения, близкие по интенсивности и структуре выполнения движений к нагрузкам соревновательного упражнения.

4. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Общие требования безопасности

1.1. К занятиям *баскетболом* допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий *баскетболом* возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил поведения в игре баскетбола.

1.4. Занятия *баскетбола* должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий *баскетбола* в спортивном зале должна быть мед. аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

- 1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, отвести обучающегося в медицинский кабинет.
- 1.8. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий *баскетбола* ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.
- 1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

4.2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.
- 2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу в спортивном зале.
- 2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

4.3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Начинать заниматься *баскетболом*, делать остановки и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила и указания упражнений.
- 3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

4.4 Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

4.5 Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

5. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа с юными баскетболистами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

С юными спортсменами регулярно следует проводить беседы на патриотические и социально значимые темы:

- «Спортивная этика и благородство» - октябрь.
- «Биографии сильнейших баскетболистов мира, России» - ноябрь.
- «Значение Олимпийских игр и их история» - январь.
- «Выдающиеся советские и российские спортсмены» - март.
- «Участие советских спортсменов в Великой Отечественной войне» - май.

Требования к занимающимся в спортивной школе едины и передаются от старших к младшим в виде традиций. Широкая гласность успехов юных спортсменов обеспечивается через доску информации на стендах в образовательных учреждениях.

6. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Состав контрольных показателей определяется уровнем спортивного мастерства (и, соответственно, этапом многолетней тренировки) и видом контроля (этапный, текущий или оперативный). Этапный контроль необходим для всех занимающихся.

Этапный контроль.

Этапный контроль проводится, как правило, дважды в году (в начале и в конце сезона). Его задачами являются:

- определение изменения физического развития, общей и специальной подготовленности занимающегося;
- оценка соответствия годичных приростов нормативным с учетом индивидуальных особенностей темпов биологического развития;

-разработка индивидуальных рекомендаций для коррекции тренировочного процесса и перевода занимающегося на следующий этап многолетней подготовки.

Текущий контроль.

-Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма (каждодневных, еженедельных). Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, его готовности к выполнению запланированных тренировочных нагрузок, недопущение переутомления.

Оперативный контроль.

-Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом.

-Врачебный контроль за занимающимися на спортивно-оздоровительном этапе и начальной подготовки осуществляется медсестрой спортивной школы.

-Медсестра спортивной школы осуществляет медицинский контроль за УТ процессом и в период соревнований.

Профилактические и оздоровительные мероприятия.

-*Пассивный отдых.* Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин).

-*Активный отдых.* После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (смена деятельности), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена.

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные результаты:

активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий баскетболом;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение тактических действий из базовых элементов баскетбола, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития баскетбола, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека;
- представление о том, что такое основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений;
- представление об измерении уровня развития основных физических качеств;
- измерение индивидуальных показателей физического развития, развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками соревнования,
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения занятий;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения баскетбола и соревнований;

- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений в различных условиях;
- выполнение технических действий в баскетболе, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- в доступной форме объяснять правила техники выполнения двигательных действий анализировать и находить ошибки, эффективно их исправляя.

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия секции и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
--	--

8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Главным критерием является возраст и подготовленность детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сданных нормативов они либо переводятся на следующий этап подготовки, либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа. Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический (тренерский) совет.

8.1 Критерии оценки для приема контрольных нормативов

по ОФП и СФП.

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег 3 x 10 м; с	9,5	10
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,8	3,3
Прыжок вверх с места со взмахом руками(см)	Не менее 22	Не менее 22
Бег 500 метров	+	+
Прыжок в длину с места	+	+
Техническая подготовка		
Передача мяча (с, попадания)	+	+
Скоростное ведение (с, попадания)	+	+
Передвижения в защитной стойке	+	+
Дистанционные броски(%)	+	+
Штрафные броски (%)	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячника, мероприятий.		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях.		

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и районного масштабов.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов тренером(педагогом) или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

8.2 Знания, полученные обучающимися в ходе реализации программы:

- ориентируется в понятиях «баскетбола», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков баскетбола, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития систем организма.
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий баскетбола на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий баскетболом.

9. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

№ п\п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Весы медицинские	штук	2
2	Щиты с кольцами	штук	2
3	Стойки для обводки	штук	30
4	Скакалки	штук	15
5	Гимнастические маты	штук	20
6	Мяч баскетбольный	штук	25

7	Насос ручной со штурцером.	штук	1
8	Набивные мячи	штук	6
9	Свисток	штук	4
10	Секундомер	штук	2
11	Скамейки гимнастические	штук	6

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

а) Основная литература

1. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013 г.
2. Программа физическое воспитание учащихся 5-9 классов. В.И. Лях; М.: Просвещение, 2014 г.
3. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
4. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с
5. Вальтин А.И. «Мини-баскетбол в школе».- М.: Просвещение, 1996

б) Дополнительная литература

1. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
2. Зишн А. М. Детский баскетбол. М., 1998.
3. Яхонтов Е. Р. Баскетбол для всех. М., 1994.

в) Интернет-ресурсы

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. <http://www.russiabasket.ru> – официальный сайт Всероссийской федерации баскетбола.