

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" г. Волхов

Принята:
на заседании
педагогического совета

от 15 июля 2020 года
Протокол №1

Утверждена
приказом

от 26 июля 2020 года

№ 119



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Баскетбол»
физкультурно-спортивной направленности**

Возраст детей: 7 -18 лет
Срок реализации – 1 год

Программу разработал:
Коробова В.В., тренер-преподаватель отделения баскетбола

г. Волхов
2020 год

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 N 329-ФЗ;

Приказ Министерства образования науки РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№196 от 09.11.2018 г.);

Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Федерального закона Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011г., действующих Официальных правил Баскетбола 2014 ФИБА, действующей Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов»

Актуальность

Работа отделения предусматривает содействие развитию физических качеств, общей и специальной физической подготовки; изучение, закрепление, совершенствование техники и тактики баскетбола в защите и нападении; укреплению здоровья учащихся; привитию потребности к систематическим занятиям. Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-

тактических действий, укреплением здоровья идет процесс воспитания личности учащихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде.

Педагогическая целесообразность 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.

Цель и задачи

Цель программы дополнительного образования – развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом;

- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями учащихся.

Задачи программы дополнительного образования:

а) образовательные:

- получение знаний в области баскетбола и усвоение правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

б) развивающие:

- развитие самодисциплины и самоконтроля;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование; - расширение спортивного кругозора детей;

в) воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведение в соответствии с морально - эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

Отличительные особенности программы: программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы баскетбола.
2. Изучение и обучение основам техники баскетбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в баскетболе.

Формирование группы на спортивно-оздоровительном этапе:

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Спортивно – оздоровительный этап реализуется в спортивно – оздоровительных группах и может длиться от одного года до нескольких лет.

На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ с 7-летнего возраста, имеющие разрешение врача. В спортивно-оздоровительные группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на тренировочном этапе, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

Программа предусматривает систематическое проведение практических и теоретических занятий; выполнение тренировочного плана, контрольных упражнений; участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных баскетболистов.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Срок обучения по программе – 1 год.

Программа предназначена для детей в возрасте 7-18 лет.

Режим тренировочной работы

Таблица 1

Этап подготовки	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической подготовке
Спортивно-оздоровительный	7	15	6	Прирост показателей ОФП

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план на 39 недель тренировочных занятий в ДЮСШ

Таблица 2

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный этап (час)
Теоретическая подготовка	5
Общая физическая подготовка	20
Специальная физическая подготовка	20
Техническая подготовка	20
Тактическая подготовка	10
Игровая	12
Контрольные и календарные игры	6
Контрольные испытания	2
Медицинское обследование	1
ИТОГО	96

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Учебный план по теоретической подготовке

Таблица 3

№ п/п	Тема	СОГ
1.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Физическая культура и спорт в России, области.	1
2.	Состояние и развитие баскетбола в России.	1
3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм человека.	1
4.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте	1
5.	Основы техники игры и техническая подготовка. Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол.	1
	Всего часов	5

ТЕМЫ

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России.

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

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приёмы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных

мероприятий после напряжённых тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Профилактика травматизма в спорте

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная ёмкость лёгких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники игры. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Методические приёмы и средства обучения технике игры. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Спортивные соревнования, правила игры в баскетбол.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство города,

школы. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила игры в баскетбол.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на занятиях баскетболом во избежание травм.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Обще подготовительные упражнения

- **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, расчет 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, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же 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 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 всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).
- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления

партнера. Переноска и переключивание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). 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 или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
- **Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
- **Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.
- **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». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.
- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек До 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без

учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Специально-подготовительные упражнения

- **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). 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 отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).
- **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 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. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

- **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). 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.
- **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий;

- *в подготовительном периоде подготовки* выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, развитием волевых качеств и специализированного восприятия;
- *в соревновательном периоде подготовки* упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижения специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к состязаниям;
- *в переходном периоде* преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;

- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

4. КОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ (МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ)

В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие юных спортсменов в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры проводятся согласно отдельному плану.

Контрольные упражнения по физической подготовке

- Прыжок в длину с места
- Высота подскока (см) по Абалакову

- Бег 20 м; 40 м, 300 м
- Сгибание рук в упоре лёжа на полу
- Подтягивание на высокой перекладине

Уровень спортивной подготовленности оценивается по приросту показателей ОФП у каждого обучающегося.

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Стартовый уровень

будут знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

будут знать о физических качествах и правилах их тестирования;

будут выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

будут владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

будут знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

Базовый уровень

будут владеть основами судейства игры в баскетбол;

будут организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

будут бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

вводный – контрольные требования по общей физической подготовке;

текущий контроль успеваемости – сдача нормативов;

промежуточная аттестация – сдача нормативов.

5. Материально-техническая база:

1. Баскетбольные мячи (по возрасту);
2. Баскетбольные кольца, сетки;
3. Гимнастическая скамейки;
4. Стойки.

Список литературы

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г.
2. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
3. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997
4. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
6. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
7. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомп
8. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн
9. Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67
10. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002
11. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004
12. Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67
13. Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76
14. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие; - СПб.: Олимп, 2006. Яхонтов Е.Р.
15. Юный баскетболист: Пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. Яхонтов Е.Р.

Аудиовизуальные средства (видеозаписи соревнований)

1. Баскетбол - обучающий видеокурс, на основе семинаров ведущих специалистов этого вида спорта, 2005
2. Основы баскетбола. Питер Шарки, 2005
3. Семинар в Видном, 6.10.2013: "Школа баскетбола", 2013
4. Учимся играть в баскетбол. Vlad Lishberov, 2002

Перечень интернет - ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе

<http://www.slamdunk.ru/>

<http://russiabasket>