Министерство просвещения Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол № 14
от «10» 09 2024г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 64
от «10» 09 2024г.
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
_____ И.С.Муртазалиев

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол № 21
от «02» 09 2024г.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«БАСКЕТБОЛ ОВЗ»
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория участников: 8-16 лет
Срок реализации программы: 1 год обучения

Составитель:
Ахмедов Бислан Сулимович
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 213787B421DC2F9287578D00232313A9
Владелец: Муртазалиев Ислам Султанович
Действителен: с 13.03.2024 до 06.06.2025

г. Грозный, 2024 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в ГБУ ДО «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

Экспертное заключение (рецензия) №18 от «02» 09 2024г.

Эксперт Саев М. С. Методист

Ф.И.О. *должность* *подпись*

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы		**Стр.**
1.1.	Нормативно-правовая основа разработки дополнительной общеразвивающей программы.	4
1.2.	Направленность программы	5
1.3.	Педагогическая целесообразность	5
1.4.	Актуальность программы	5-6
1.5.	Отличительные особенности программы	5
1.6.	Цель и задачи программы	6-7
1.7.	Категория учащихся	7-8
1.8.	Сроки реализации и объем программы	8
1.9.	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	8
1.10.	Планируемые результаты и способы их проверки	9-11
Раздел 2. Содержание программы		
2.1.	Учебный план	12-13
2.2.	Содержание учебного плана	14-18
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы		
3.1.	Контрольные упражнения по специальной физической подготовке	19-20
3.2.	Требования к уровню подготовки	20
3.3.	Способы проверки образовательной программы	20
3.4.	Формы подведения итогов реализации образовательной программы	20-21
Раздел 4. Воспитательная деятельность		
4.1	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	18
4.2	Формы и методы воспитания	
4.3	Условия воспитания, анализ результатов	
Раздел. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы		
5.1.	Материально-технические условия реализации программы	22
5.2.	Кадровое обеспечение программы	22
5.3.	Учебно-методическое обеспечение	
Список литературы		
Приложения: календарный учебный график, рабочая программа, календарный план воспитательной работы учебно-дидактическое обеспечение, методики, диагностики, оценочные материалы и др.		

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1.Нормативно-правовые основы разработки программы:

Данная адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативными документами:

− Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273−ФЗ от 29.12.2012 г.;
− Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей".
− Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
− Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726−р);
− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648−20 «Санитарно−эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
− Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09−3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
− Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06−1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих современному законодательству).

Адаптированная образовательная программа (АОП) – образовательная программа, адаптированная для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц (273-ФЗ, ст. 2, п. 28).

1.2.Направленность программы. Адаптированная образовательная программа “Баскетбол ОВЗ” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа **стартовая**, предполагает развитие у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Данная программа является модифицированной и ориентирована на обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

1.3. Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Спортивные игры нормализуют моторную функцию ребенка, игра помогает решить и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышает активность, формирует игровые навыки, совершенствует речь, поощряет творческую активность детей. Спортивные игры одновременно помогают успешному формированию речи, способствуют развитию ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психологическое состояние детей.

Упражнения с мячами развивают у детей с ограниченными возможностями общую и мелкую моторику рук, координацию движений, точность, развитие быстроты движений, скоростно-силовые способности. У детей с ограниченными возможностями

здоровья могут быть усвоены навыки игры в баскетбол и понимание упрощенных правил соревнований и судейство.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в специальных (коррекционных) учреждениях. Благодаря этому дети с ограниченными возможностями здоровья смогут плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу.

1.4. Актуальность данной программы в том, что состояние здоровья обучающихся, отрицательная динамика уровня здоровья в образовательной сфере заставляют пересмотреть педагогические и медицинские подходы к этой проблеме. Обеспокоенность сложившейся ситуацией отражена в решении Госсовета РФ и приказе Минобразования РФ, в которых физическая культура, двигательная активность учащихся рассматриваются как один из основных факторов формирования их здоровья.

Программа направлена на развитие личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья, решение коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

Кроме этого, актуальность предлагаемой образовательной программы определяется социокультурным запросом со стороны детей и их родителей на программы физического воспитания.

1.5.Отличительной особенностью данной программы является

направленность на реализацию принципа вариативности. Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в разностороннем, гармоничном развитии детей с ОВЗ (за счет развития речи, мышления, познавательной активности) широко используются на занятиях: корригирующие упражнения, коррекционные игры, нестандартные приемы.

Оригинальность программы «Баскетбол овз» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования для детей с ОВЗ, с учетом предъявляемых к таким занятиям требований ФГОС.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10-14 человек.

Новизна настоящей программы заключается в создании уникальной образовательной атмосферы среди воспитанников, формирующей коллективизм, командный дух; ответственность за честь, гордость и достоинство родного края; активное участие в различных соревнованиях регионального уровня.

1.6. Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, улучшение и реабилитацию двигательных функций организма.

Задачи:

Образовательные:

Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

Приобретение опыта участия в соревнованиях;

Развитие двигательных качеств обучающихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей.

Развивающие:

Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях.

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

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

Воспитательные:

Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;

Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом;

Воспитание морально-волевых качеств;

Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе

Воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентировать на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

1.7. Категория обучающихся

В объединение «Баскетбол» принимаются обучающиеся в возрасте 8 -16 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

Количественный состав группы - не более 12 человек.

Данная адаптированная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа “Баскетбол” ориентирована на создание и обеспечение необходимых условий для развития здорового образа жизни, физического воспитания, социализацию и адаптацию к жизни в обществе обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, имеющими тяжелые нарушения речи и задержку психического развития.

Занятия баскетболом развивают моторную ловкость, координацию движений, является способом самовыражения в спорте детей с ОВЗ, инструментом решения конфликтов и средством снятия психологического напряжения.

С учетом особенностей детей нарушениями слуха и речи в программе предусмотрены комплексы упражнений, способствующие снятию быстрой утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, развивающие моторную ловкость обучающих.

Психолого-педагогические характеристики глухих и слабослышащих детей

Для глухих и слабослышащих учащихся характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы:

- недостаточно точная координация и неуверенность в движениях;
- относительная замедленность овладения двигательными навыками;
- трудность сохранения статического и динамического равновесия;
- низкий уровень развития ориентировки в пространстве;
- низкий уровень развития силовых качеств (особенно статической и силовой выносливости, а также силы основных мышечных групп - сгибателей и разгибателей);
- замедленная скорость обратной реакции;
- невыраженное снятие тормозного влияния коры головного мозга.

Результаты исследований показывают, что большая часть (от 60 до 86%) глухих и слабослышащих детей имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирение, плоскостопие I и II степени и др.

В условиях учебного заведения, занятия баскетболом, методика физического воспитания детей с ОВЗ, основанная на применении строго дозированных, локальных физических упражнений, включённых в основные разделы программы, будет способствовать не только росту силовых качеств учащихся, но и двигательной подготовленности в целом.

1.8. Срок реализации программы

Программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения.

Объем учебных часов составляет 144 ч.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.

Методы проведения занятий:

Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - (создают у учащихся предварительные представления об изучаемых действиях).

Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях).

Практические: методы упражнений, игровой, соревновательной, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- товарищеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях.

Формы занятий:

По традиционной схеме: групповые.

Занятия – по основным видам упражнений.

Занятия – соревнования, турниры, эстафеты, игры.

Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основныхвидов движений по параметрам установленных диагностик.

Индивидуальные занятия, групповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

Занятия из раздела «Здоровье», на котором детям даются представления о строении тела, что полезно и что вредно для нашего организма, правила техники безопасности, для чего необходимо их соблюдать. Цель таких занятий – воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Режим занятий:

Количество занятий – 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного часа – 40 минут, перерыв 5-10 минут.

1.10. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы курса

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- содействие правильному физическому развитию;
- развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.

Метапредметные результаты освоения программы

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения программы курса

Знать:

- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Уметь:

- выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, броски мяча в корзину с места.
- выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча в корзину с места, с передачей мяча.
- выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча, ведения мяча, передачи мяча, ловля мяча, штрафной бросок.
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые результаты

В конце обучения учащийся:

будет знать:

- историю развития баскетбола
- основные правила игры
- основные судейские жесты
- технику безопасности
- простейшие тактические действия в защите
- простейшие тактические действия в нападении

будет уметь:

- выполнять бросок по кольцу, из - под кольца и со средней дистанции
- выполнять ведение «сильной» рукой
- выполнять основные виды передач
- играть в баскетбол по всем правилам
- играть в «стритбол» по общепринятым правилам
- выполнять нормативы ОФП

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	**Введение в программу** Вводное занятие, ТБ Общие основы баскетбола Правила игры.	3	3	-	Опрос
2	**Общая физическая подготовка** - Строевые упражнения - Элементы ходьбы и бега - Гимнастические упражнения - Л/а упражнения - Подвижные игры	37		37	Сдача нормативных требований
3	**Специальная физическая подготовка** - Развитие физических качеств	12	-	12	сдача нормативных требований
4	**Техническая подготовка** - Перемещения баскетболиста - Техника владения мячом: ловля мяча передача мяча броски в корзину ведение мяча	30	-	30	сдача нормативных требований
5	**Тактическая подготовка –.** **Нападение** - Выход для получения мяча на свободное место. - Обманный выход для отвлечения защитника. - Розыгрыш мяча короткими передачами.	34	-	34	сдача нормативных требований

	- Атака кольца. **Защита** - Противодействие получению мяча - Противодействие выходу на свободное место - Противодействие розыгрышу мяча - Противодействие атаке кольца - Подстраховка - Система личной защиты				
6	**Игровая подготовка. Соревновательный период** - Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям упрощенной игровой обстановке - Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии правилами мини-баскетбола.	20	-	20	сдача нормативных требований
7	**Контрольные и календарные игры** - Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мин баскетбола. - Товарищеские игры со сборными командами других классов. - Итоговые контрольные игры.	8	-	8	сдача нормативных требований
	Всего часов:	144	3	141	

2.2. Содержание учебно-тематического плана.

1.Общие основы баскетбола – **3 ч.**

Вводное занятие. ТБ

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

Беседа о здоровом образе жизни

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания. Цели физического воспитания. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

История и развитие мирового и отечественного баскетбола.

Теория: Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди учащихся. Описание игры. Показ наглядных материалов.

Правила игры в баскетбол.

Теория: Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди учащихся.

2.*Общая физическая подготовка* – **37 ч.**

Практика: Строевые упражнения.

Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Элементы ходьбы и бега

Практика: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади.

Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

Практика: Гимнастические упражнения

Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с

мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

Практика: Легкоатлетические упражнения

Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3х10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до

100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

Практика: Упражнения в висах и упорах

Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Практика: Подвижные игры

Правила подвижных игр.

Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрей», «бездомный заяц» «день и ночь», «воробьи и вороны», на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» «салки с мячом»), подвижные игры на прыгучесть («салки прыжками», «удочка»). Игры с перемещениями игроков. Игры с передачей, ловлей мяча. Игры для обучения ведению мяча.

3.*Специальная физическая подготовка* –12 ч.

Развитие физических качеств

Практика: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота, «выносливость», «прыгучесть».

Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов; бег боком и спиной вперед и на перегонки; короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов; бег прыжками с одной ноги на другую;

бег в среднем темпе; чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад; короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с раздельного старта (в 1 —1,5 м один впереди другого): задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера; стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 — 1,5 м один от другого в положении выпада, учащиеся придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю; многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером; эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обегание стоек).

Упражнения на развития прыгучести (прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одном и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.)

Упражнения для развития ловкости и ориентировки (попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); игрок с мячом в руках стоит на

расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену.

Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро; игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру; два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увёртывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его; один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м, прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму; игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу;

неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении, мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5; то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком.). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе).

Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.).

ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

4.*Техническая подготовка* – 30 ч.

Практика: Перемещения баскетболиста, стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты.

Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге.

Техника владения мячом

Ловля мяча

Практика: Способы ловли мяча в баскетболе

Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.

Передача мяча. Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.

Практика: Передача мяча от плеча. Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении.

Броски в корзину

Практика: Классификация бросков в корзину.

Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину. Ведение, два шага, бросок в корзину. Броски в корзину; из-под корзины. Броски в корзину из 3-х секундной зоны. Штрафной бросок.

Практика: Ведение мяча. Классификация ведения мяча.

Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.

5.*Тактическая подготовка* – 34 ч.

Практика: Индивидуальные действия

Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Выбор места для выполнения передачи; выбор места для броска перехват мяча; борьба за мяч

5. 2 Групповые действия

Практика: Роль групповых действий на поле.

Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

5.3 Командные действия

Практика: Выбор правильной позиции на площадке.

Технико-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям

6.*Игровая подготовка* – 20 ч.

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских играх.

Практика: Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей. Республиканские соревнования.

7. *Контрольные и календарные игры* – 8 ч.

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры со сборными командами других классов.
- Итоговые контрольные игры.

Тестирование физической подготовленности. Показательные игры (мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам).

Итого - 144 часа

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

– матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

– соревнования.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в конце учебно-тренировочного цикла 1 раз в год.

Формы и способы фиксации результатов:

– протоколы контрольных тестов и упражнений, сдача контрольных нормативов;

– учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая

ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами. Для оценки освоения программы обучающимися в части технической подготовки используются тестовые упражнения (Приложение 2). Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы (Приложение 3).

3.1. Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

	Тесты	**Класс**	**Оценки**		
			«5»	**«4»**	**«3»**
			М	М	М
	Ведение мяч с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	10,5	11
		7	8,8	9,0	9,3
		8	8,5	8,8	9,0
		9	8,4	8,7	9,0
	Челночный бег 3х10 м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	8,9	9,2
		7	8,3	8,5	8,8
		8	8,1	8,4	8,7
		9	8,0	8,3	8,6
	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	4	3
		7	5	4	3
		8	6	5	4
		9	6	5	4
	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	4	3
		7	6	5	4
		8	7	6	5
		9	8	7	6
	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	5-6	19	18	17
		7	20	19	18
		8	21	19	18
		9	22	20	19

3.2. .Требования к уровню подготовки.

К моменту завершения программы, обучающиеся должны:

Знать:

-Основы знаний о здоровом образе жизни.

-Правила игры в баскетбол.

-Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

-Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.

-Проводить судейство матча.

-Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

-Воспитать стремление к здоровому образу жизни.

-Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.

-Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

-Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

3.3. Способы проверки образовательной программы:

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

3.4. Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре и перед началом летних каникул – апрель – май.

Планируемые результаты

К концу обучения учащиеся:

- получить теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомить с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшить общую физическую подготовку;
- освоить упражнения СФП;
- ознакомить с азами технико-тактической подготовки;
- обучить игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- обучить прыжкам толчком двух ног и толчком одной ноги;
- обучить поворотам вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научить ловить мяч двумя руками на месте;
- научить передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научить вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научить ведению мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научить выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- обучить «освобождению» от опеки для получения мяча;
- обучить противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- обучить останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а также без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научится в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;

- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;

- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Раздел 4. Воспитательная деятельность

4.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициямногонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

− усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций танцевальной культуры; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;

− формирование и развитие личностного отношения детей к танцевальным занятиям, хореографии, к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;

− приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной хореографической группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе: понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни; безопасное поведение; культура самоконтроля своего физического состояния; стремление к соблюдению норм спортивной этики; уважение к старшим, наставникам; дисциплинированность, трудолюбие, воля, ответственность; сознание ценности физической культуры, эстетики спорта; интерес к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений; стремление к командному взаимодействию, к общей победе.

4.2. Формы и методы воспитания

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в изучении игры в баскетбол с самого раннего возраста, а также участие в спортивно-массовых мероприятиях разного уровня.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

− метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);

− метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);

− метод упражнений (приучения);

− методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);

− метод переключения в деятельности;

− методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

− методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

4.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур – опросов, интервью – используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

Раздел 5. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

5.1. Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ:

Баскетбольная площадка с разметкой – 1 шт.

Баскетбольные мячи - 15 шт.;

1.

Набивные мячи – 2 шт.;

Стойки для обводки – 5 шт.;

Гимнастические маты – 5 шт.;

Гимнастические скакалки – 10 шт.;

Футбольные мячи – 2 шт.;

Волейбольные мячи – 5 шт.;

Спортивный козел – 1 шт.;

Подкидной мостик – 1 шт.;

Гимнастическая перекладина – 1 шт.;

Шведская стенка – 4 шт.;

Компьютер – 1 шт.

9.1. Материально-технические условия реализации программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого учащегося.

Дидактическим материалом обеспечения качества образовательного процесса является:

– картотека упражнений по баскетболу;
– схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
– правила игры в баскетбол;
– правила судейства в баскетболе;
– регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней;
– положение о соревнованиях по баскетболу.

5.2. Кадровое обеспечение программы

Программа может быть реализована педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Наряду с профессиональным образованием педагог имеет удостоверение о повышении квалификации по работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья установленного образца.

5.3. Учебно-методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности стартового уровня по баскетболу может реализовываться в специальных (коррекционных) учреждениях (МБОУ "Специальная (коррекционная) школа для детей с ограниченными возможностями здоровья", ГБОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для глухих и слабослышащих", ГБОУ "Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для детей с нарушением интеллекта").

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровнего обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития.

В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

	Тема программы	**Форма организации проведения занятия**	**Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесс**	**Дидактически материал, техническое оснащение**	**Вид и форма контроля, форма предъявления**

				занятий	**результата**
1	Теоретическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Вводный, положение соревнованиях по баскетболу
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Сдача нормативных требований
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Сдача нормативных требований
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Сдача нормативных требований
	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра, практические занятия, в парах, тренировки, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего,	Сдача нормативных требований
	Соревновательный период	Коллективно-групповая	Учебная игра, товарищеская встреча, соревнования	Дидактические карточки, литература, схемы, плакаты	Учебная игра, соревнование

	Итоговые и показательные занятия	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	Схемы, мячи на каждого обучающего, баскетбольные щиты, конусы, секундомеры	

Список литературы для педагога

1.Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2006г.

2.Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2006г.

3. «Физическая культура в школе» 2006 г-2010г

4.Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М.Ф и С, 2007г

5.Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: д.п.н. В. Н. Лях, к.п.н. А.А.Зданевич. (М.: Просвещение, 2011.

6.Здоровье детей/ № 7,8,9, 2013 г.

7.Спорт в школе /№ 7, 8, 9, 2013 г.

8.Ю. М Портнов. Баскетбол: Учебник для ВУЗов физической культуры - М., 2007,

9.Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера, 2007.

10.Колос А. М. Баскетбол: теория, практика - Минск, 2008.

11.Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.

12.Кузин В. В., Шлитский С.А, Баскетбол. Начальный этап обучения. М., 1999.

13.Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебное пособие для студентов. ВУЗов — М.: Издательский центр «Академия», 2007.

14.Нестеровский Д.И. Обучение основам техники защиты игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для учителей и студентов факультета физической культуры. — Пенза, **2007.**

15.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов. — М., 2008.

16.Чернова К.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2007.

Список литературы для обучающихся

1. Билл Гатмен, Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ Астрель, – 2007.

2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агенство «ФАИ», 1999г.-224с.: ил. – (серия «спорт»).

3. Сортел Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: АСТ Астрель, – 2005.

4. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПБ. Олимп, – Спб, – 2007г.

Приложение

Календарно-учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.				Теория		Вводное занятие. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Правила организации рабочего места. Форма одежды	Учебный класс	Опрос
2.				Теория		История развития и перспективы развития баскетбола.	Учебный класс	Опрос
3.				Практика		Техника игры. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передачи мяча в парах на месте.	Спортзал	Контроль
4.				Практика		Технические приёмы игры. Основные способы ведения мяча.	Спортзал	Контроль
5.				Практика		Технические приёмы игры. Основные способы передач мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки	Спортзал	Контроль
6.				Практика		Стойки и передвижение игрока.	Спортзал	Контроль
7.				Практика		Выполнение разновидностей приема на месте.	Спортзал	Контроль
8.				Практика		Повороты на 180-720° переступанием, прыжками на одной или двух ногах.	Спортзал	Опрос
9.				Практика		Ловля мяча после отскока от пола с элементами жонглирования.	Спортзал	Опрос
10.				Практика		Тактика игры: индивидуальные действия	Спортзал	Опрос
11.						Ловля мяча после отскока от стены с	Спортзал	

				Практика		элементами жонглирования.		Тестовые нормативы
12.				Практика		Ловля мяча на различной высоте.	Спортзал	Опрос
13.				Практика		Ловля мяча на различной высоте, чередуя и.п.: сидя, стоя на коленях.	Спортзал	Опрос
14.				Практика		Тактика игры: групповые действия	Спортзал	Опрос
15.				Практика		Разновидности ловли мяча после его подбрасывания над головой. Тестирование.	Спортзал	Опрос
16.				Практика		Ловля на месте мяча, посланного партнером.	Спортзал	Опрос
17.				Практика		Тактика игры: командные действия	Спортзал	Опрос
18.				Практика		Ловля на месте с чередованием направления полета мяча.	Спортзал	Опрос
19.				Практика		Ловля на месте с разных дистанций и с различным усилием.	Спортзал	Опрос
20.				Практика		Ловля мяча, посланного партнером в стену из-за спины игрока.	Спортзал	Опрос
21.				Практика		Ловля нескольких мячей, поочередно посланных игроком в стеку (2 -3 мяча)	Спортзал	Опрос
22.				Практика		Жонглирование несколькими мячами (2 — 4).	Спортзал	Опрос
23.				Практика		Поочередная ловля нескольких мячей, посланных одним или несколькими партнерами.	Спортзал	Опрос
24.				Практика		Ловля преднамеренно неточных передач партнера с перемещением к мячу.	Спортзал	Опрос
25.				Практика		Выполнение ловли-передачи в движении двумя мячами в парах. Тестирование.	Спортзал	Опрос
26.				Практика		Выполнение ловли-передачи в тройках с перемещением вдоль площадки.	Спортзал	Опрос
27.				Практика		Разновидности передач на месте в различных положениях (стоя, сидя, лежа).	Спортзал	Опрос
28.						Выполнение ловли-передачи мяча в одном	Спортзал	Опрос

				Практика		прыжке.		
29.				Практика		Передачи мяча в парах в течение определенного отрезка времени (24-30 с).	Спортзал	Опрос
30.				Практика		Передачи двумя мячами в две стены, стоя в углу зала.	Спортзал	Опрос
31.				Практика		Передачи игроку, стоящему в круге - «колесо»	Спортзал	Опрос
32.				Практика		Передачи на месте несколькими мячами.	Спортзал	Опрос
33.				Практика		Передачи на месте в парах — двумя мячами.	Спортзал	Опрос
34.				Практика		Передачи двумя мячами в четверках со сменой мест. Тестирование.	Спортзал	Опрос
35.				Практика		Выполнение передач при параллельном движении партнеров вдоль площадки.	Спортзал	Опрос
36.				Практика		Передачи с продвижением вдоль площадки двумя мячами в парах.	Спортзал	Опрос
37.				Практика		Ведение мяча на месте. Броски мяча из-за 3-х очковой зоны.	Спортзал	Опрос
38.				Практика		Ведение мяча на месте с элементами жонглирования.	Спортзал	Опрос
39.				Практика		«Маятник» — ведение с переводом мяча с руки на руку перед собой.	Спортзал	Опрос
40.				Практика		Ведение мяча ударами в стену с изменением исходного положения.	Спортзал	Опрос
41.				Практика		Осуществлять ведение мяча поочередно в положениях лежа и сидя.	Спортзал	Опрос
42.				Практика		Поочередный перевод мяча с руки на руку, посылая мяч между ногами.	Спортзал	Тестовые нормативы
43.				Практика		«Четырехточечное» ведение мяча; приставными шагами.	Спортзал	Опрос
44.				Практика		Ведение с переводом мяча с руки на руку вокруг одной или двух ног.	Спортзал	Опрос
45.				Практика		Ведение мяча с нестандартными способами передвижения. Тестирование.	Спортзал	Опрос

46.				Практика		Ведение мяча спиной вперед, прыжками на одной, двух ногах.	Спортзал	Опрос
47.				Практика		Ведение мяча в полуприседе или в полном приседе, назад или в стороны.	Спортзал	Опрос
48.				Практика		Ведение мяча при ходьбе в выпадах вперед или в сторону, семенящим бегом.	Спортзал	Опрос
49.				Практика		Ведение мяча бегом с высоким подниманием бедра, мяча захлестыванием голени.	Спортзал	Опрос
50.				Практика		Тактика игры в защите: индивидуальные действия.	Спортзал	Опрос
51.				Практика		Тактика игры в защите: групповые действия.	Спортзал	Опрос
52.				Практика		Тактика игры в защите: командные действия	Спортзал	Опрос
53.				Практика		Тактика игры в нападении: индивидуальные действия.	Спортзал	Опрос
54.				Практика		Тактика игры в нападении: групповые действия.	Спортзал	Опрос
55.				Практика		Тактика игры в нападении: командные действия. Тестирование.	Спортзал	Опрос
56.				Практика		Ведение мяча передвигаясь боком: по направлению движения.	Спортзал	Опрос
57.				Практика		Ведение мяча по разметке площадки.	Спортзал	Опрос
58.				Практика		Ведение мяча с изменением направления движения переводами мяча с руки на руку.	Спортзал	Опрос
59.				Практика		Ведение мяча перед условными защитниками	Спортзал	Опрос
60.				Практика		Ведение мяча по звуковым или зрительным сигналам.	Спортзал	Опрос
61.				Практика		Ведение мяча в движении с преодолением гимнастической скамейки.	Спортзал	Опрос
62.				Практика		Ведение мяча по скамейке, передвигаясь сбоку от нее в одном направлении.	Спортзал	Тестовые нормативы
63.				Практика		Ведение мяча с пробеганием по скамейке.	Спортзал	Опрос
64.				Практика		Ведение с переводом мяча через скамейку и переступанием через нее.	Спортзал	Опрос

65.				Практика		Ведение мяча с поочередным переступанием через две или несколько скамеек.	Спортзал	Опрос
66.				Практика		Ведение мяча с преодолением легкоатлетических барьеров. Тестирование.	Спортзал	Опрос
67.				Практика		Ведение мяча с подлезанием под барьерами разной высоты.	Спортзал	Опрос
68.				Практика		Ведение мяча, перешагивая через барьеры.	Спортзал	Опрос
69.				Практика		Ведение мяча с поочередным подлезанием под и перешагиванием через барьеры.	Спортзал	Опрос
70.				Практика		Ведение мяча с пролезанием через гимнастические обручи.	Спортзал	Опрос
71.				Практика		Ведение мяча в сочетании с выполнением акробатических элементов по ходу движения.	Спортзал	Опрос
72.				Практика		Ведение мяча с преодолением полосы препятствий.	Спортзал	Контрольны нормативы

Приложение

Тестовые задания по физической культуре по теме: "Баскетбол"
(правильный вариант ответа отмечен знаком +)

1. Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА)?
-1904
-1928
+1932
-1947
2. Кто придумал баскетбол, как игру?
+Джеймс Нейсмит
- Пьер де Кубертен
-Хольгер Нильсен
-Уильям Дж.Морган
3. В какой стране изобрели баскетбол?
-Англия
-Бразилия
-Испания
+США
4. Как начинается игра в баскетбол?
-Вбрасыванием из-за лицевой линии
-Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска
-Вбрасыванием от середины боковой линии
+Спорным броском в центральном круге
5. Что означает слово «баскетбол»?
- «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»
- «Бакс (доллар)+мяч»
- «Бас (мужской голос) +мяч»
+ «Корзина+мяч»
6. Какие размеры баскетбольной площадки?
-18×9м
-23,77×10,97м
+28×15м
-40×20м
7. В каком году появился баскетбол?
-1846
-1890
+1891
-1895
8. Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?
-5м
-6м
+7м
-8м
9. Какие цвета щитов разрешены?
-Белый и чёрный
+Белый и прозрачный
-Жёлтый и прозрачный
-Белый и жёлтый

10. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке непрозрачного щита?

-Белый

+Чёрный

-Жёлтый

-Оранжевый

11. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке прозрачного щита?

-Чёрный

+Белый

-Жёлтый

-Оранжевый

12. Сколько судей на площадке должно работать во время матча?

-1

+2

-3

-4

13. Сколько судей должно работать за судейским столиком?

-2

+3

-4

-5

14. Если травмированного игрока не меняют, а оказывают ему медицинскую помощь, то:

-ему записывается персональный фол

+его команде записывается использование 1-минутного перерыва

-команде-сопернику записывается 1 очко

-команда-соперник получает право на 1 штрафной бросок.

15. Кто вместо травмированного игрока получает право выполнить штрафные броски?

-Любой игрок-партнёр травмированного.

-Капитан команды.

+Игрок, заменивший травмированного.

-Штрафные броски заменяются вбрасыванием из-за боковой линии.

16. Из скольких 10-минутных периодов состоит матч?

-2

-3

+4

-6

17. Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи?

-Выход мяча за боковую линию.

-Выход мяча за лицевую линию.

-Спорный мяч.

+Как попадание мяча в пол в то место, где стоит судья.

18. Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?

+спорный мяч.

-вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча.

-вбрасывание той команды, на чьём щите застрял мяч.

-вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим.

19. Какой цены заброшенного мяча не существует?

+4 очко

-2 очка

-3 очка

-1 очко

20. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?

+Засчитает очки сопернику.

-Назначит спорный.

-Назначит вбрасывание в пользу соперника.

-Назначит штрафной бросок в пользу соперника.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 5 класс

Класс	**Контрольные упражнения**	**Показатели**		
	Учащиеся	**Мальчики**		
	Оценка	выс	сред	низ
5	Челночный бег 10 х9 м, сек	27,0	28,5	29,6
5	Бег 30 м, секунд	5,8	6,2	6,8
5	Бег 1000м, мин	5,00	5,30	6,00
5	Бег 60 м, секунд	10,8	11,2	11,8
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени		
5	Прыжки в длину с места	170	155	135
5	Подтягивание на высокой перекладине	5	3	2
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	17	12	7
5	Наклоны вперед из положения стоя, см	7+	3+	3-
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	30	26	20
5	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	34	32	30

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развития двигательных качеств 6 класс

Класс	**Контрольные упражнения**	**ПОКАЗАТЕЛИ**		
	Учащиеся	**Мальчики**		
	Оценка	выс	сред	низ
6	Челночный бег 10х9 м, сек	27,0	28,5	29,6
6	Бег 30 м, секунд	5,8	6,2	6,7
6	Бег 60 м, секунд	9,9	10,2	11,4
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени		
6	Прыжки в длину с места	175	165	145

6	Подтягивание на высокой перекладине	6	5	3
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек	20	15	10
6	Наклон вперед из положения стоя	8+	5+	3-
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	32	23
6	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	42	38	32

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развития двигательных качеств 7 класс

Класс	**Контрольные упражнения**	**Показатели**		
	Учащиеся	**Мальчики**		
	Оценка	выс	сред	низ
7	Челночный бег 10 х9 м, сек	26,8	27,5	28,6
7	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,3
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,30	4,50	5,10
7	Бег 60 м, секунд	9,8	10,4	11,4
7	Прыжки в длину с места	180	170	150
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	23	18	13
7	Наклоны вперед из положения стоя	10+	5+	2+
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	42	35	30
7	Прыжок на скакалке, 25 сек,	46	44	42

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развития двигательных качеств 8 класс

Класс	**Контрольные упражнения**	**ПОКАЗАТЕЛИ**		
	Учащиеся	**Мальчики**		
	Оценка	выс	сред	низ

8	Челночный бег 10 х9 м, сек	26,6	27,4	28,2
8	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,9
8	Бег 1000 м, мин	4,00	4,40	5,00
8	Бег 60 м, секунд	9,8	10,0	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30
8	Прыжки в длину с места	190	180	165
8	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	25	20	15
8	Наклоны вперед из положения стоя	10+	4+	1+
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	34
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	54	48	40