

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете

Протокол № 1 от 28.08 2020 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ДО

«Центр «Красная Звезда» г.Калуги

К.Н. Буцева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТОВ»**

возраст детей: 12-18 лет
срок реализации: 3 лет

педагог дополнительного образования
Медведев Михаил Витальевич

г. Калуга, 2020 г.

Паспорт программы

Полное название программы:

дополнительная общеразвивающая программа «Физическая подготовка баскетболистов»

Автор (авторы программы), должность:

Медведев Михаил Витальвич - педагог дополнительного образования

Адрес организации, реализующей программу (телефон):

МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги
(г. Калуга, ул. Никитина, 121 тел. 54-53-68)

Возраст обучающихся: 12- 18 лет

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 3 лет

Вид программы: модифицированная

Тип программы: общеразвивающая

Уровень реализации: дошкольное и начальное образование

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования (ПДО) по ОФП составлена на основе ФГОС по физической культуре, «Требований к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» (18.06.2003 №28-02-484/16), «СанПиН 2.4.2.2821-10 (от 29.12.2010 г.), Типового план-проспекта учебной программы (приказ ГК РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28.06.2002 г. №390), а также с учётом положений «Примерной программы начального образования» по предмету «Физическая культура» (2010 г.), обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и опыта работы автора с учащимися образовательных учреждений на уроках физической культуры и в спортивных секциях. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической подготовке учащихся общеобразовательных школ, полученные на основе методических материалов и рекомендаций последних лет. Основная цель образования - формирование разносторонне развитой, творческой личности, способной реализовать свой потенциал как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества. Одной из составляющих этого процесса является физическое воспитание.

Актуальность программы «Физическая программа баскетболистов» - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Наблюдение и анализ, проводимые автором позволили выявить следующие негативные, на взгляд автора, тенденции, касающиеся образовательной области «Физическая культура и спорт»:

1. Снижение уровня дисциплины занимающихся.
2. Преобладание игрового метода и элементов спортивных игр на уроках физической культуры в ущерб остальным разделам программы по физическому воспитанию, в первую очередь — разделам «Лыжная подготовка» и «Гимнастика».
3. Уменьшение двигательной активности учащихся во внеурочное время.
4. Формирование изначальных порочных установок при посещении уроков физической культуры и занятиях в спортивных секциях по принципу «хочу – не хочу» или «понравится – не понравится».
5. Отсутствие у большинства учащихся даже элементарных знаний по предмету «Физическая культура». Одним из следствий этих негативных тенденций является существенное снижение уровня развития физических качеств учащихся, особенно это касается выносливости и силы. Подобных примеров можно привести множество. Учитывая всё вышеизложенное, автор рассматривает данную ПДО, в первую очередь, как естественное продолжение уроков физической культуры и, исходя из этого, формирует структуру и содержание программы соответствующим образом.

Целями данной программы являются:

- 1) формирование гармонически развитой личности при помощи средств физической культуры;
- 2) помощь учащимся в освоении программных требований начального общего образования и подготовка их к освоению программных требований основного общего образования по предмету «Физическая культура».

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Задачи программы:

1. Образовательные: • ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; • формировать правильную осанку; • обучать диафрагмально-

релаксационному дыханию; • изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью; • формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

2. Развивающие: • развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность; • совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими (в первую очередь – гимнастическими) упражнениями.

3. Воспитательные: • прививать жизненно важные гигиенические навыки; • содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы; • стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка; • формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. 4. Оздоровительные: • улучшать функциональное состояние организма; • повышать физическую и умственную работоспособность;

• способствовать снижению заболеваемости. Данная ПДО имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется в форме учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий, проводится фронтальным, групповым и индивидуально-групповым способом в режиме 2 раза в неделю по 1,5 часа. Возраст детей, участвующих в реализации ПДО, – 7-11 лет, срок реализации – 1 год. Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения: - 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. Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения: - 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 учетом требований ее 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; - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; - оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность. Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения: - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; - представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; - знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития; - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; - знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики; - подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; - уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях; - выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком

техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей); - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; - освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами; - быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях. Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования. Окончательные итоги реализации ПДО подводятся на двух заключительных занятиях учебного года (собеседование и тестирование).

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Участниками программы дополнительного образования по физической подготовке баскетболистов являются обучающиеся 12-18 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу и легкой атлетике на школьном и районном уровне.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

1. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.
2. Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

3. Ознакомление с отдельными элементами техники видов легкой атлетики. Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег на короткие дистанции. Свободный бег по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Бег на средние и длинные дистанции до 10000 м. Кроссовая подготовка. Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Прыжки с разбега способом «согнув ноги». Основы метательных упражнений. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (мяча), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка

4. Общая физическая подготовка.

4.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая

- стенка, скамейка, канат).
- 4.2. Подвижные игры.
- 4.3. Эстафеты.
- 4.4. Полосы препятствий.
- 4.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
- 4.6 Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.
5. Специальная физическая подготовка.

- 5.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 5.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 5.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 5.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Виды, формы и методы контроля

Применяются следующие **виды контроля**: предварительный, текущий, периодический, итоговый.

Предварительный контроль: для определения исходного уровня навыков обучающихся. На основе полученных результатов проводят адаптацию процесса обучения к особенностям данного конкретного учащегося. Предварительный контроль также осуществляется и перед изучением. Цель его – ознакомиться с общим уровнем подготовки учащихся.

Текущий контроль: осуществляется на каждом занятии, следовательно, оперативен, разнообразен по методам и по формам. Текущий контроль состоит в наблюдении за учебной деятельностью учащихся, усвоением ими материала, формированием навыков и умений. Этот контроль выполняет функцию обратной связи, функцию подкрепления и мотивации.

Периодический контроль: проводится обычно после изучения важных тем и больших разделов. Его цель – установить, насколько успешно учащиеся владеют системой определенных знаний, общий уровень их усвоения, отвечает ли он требованиям учебной программы.

Основные формы контроля:

- фронтальная форма – цель фронтальной формы – проследить процесс усвоения материала и насколько ученики готовы к восприятию новой темы;
- групповая форма – контроль осуществляется лишь для части обучающихся, но другие обучающиеся группы могут участвовать в решении вопроса;
- индивидуальный контроль – применяется для основательного знакомства обучающегося со знаниями, умениями и навыками отдельных обучающихся;
- комбинированная форма – это сочетание индивидуального контроля с фронтальным и групповым. Чаще всего применяется после прохождения какой-либо объемной темы;
- самоконтроль.

Традиционные формы контроля знаний:

- практическая работа – предусматривает результат практической работы обучающихся на занятии, не только индивидуально, но и коллективно выполняемую деятельность.

- устный опрос – состоящий из устных ответов, обучающихся по изученному материалу. Устный опрос является не только контролем знаний, но и одной из разновидностей текущего повторения;
- контроль результатов выполнения самостоятельной работы – в качестве заданий может выступать отработка некоторых приемов греко-римской борьбы;

Формы занятий: по спортивной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- сдача зачетов по блокам;
- сдача зачетов по нормативам ОФП и СФП;
- участие в первенстве объединения;
- участие в соревнованиях муниципального, регионального, Международного уровня.

Учебно-тематическое планирование

1 год

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	1	5
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.	11	10	1
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
2.	Общая физическая подготовка.	1	5	5
2.1	Бег	4		4
2.2	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	4		4
2.3	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	5		5
3.	Основы техники элементов легкой атлетики по бегу и прыжкам	12	6	6
3.1	Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег на короткие дистанции...	6		6

3.2	Свободный бег по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).	6	1	5
3.3	Бег на средние и длинные дистанции до 10000 м. Кроссовая подготовка.	9	1	8
3.4	Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Прыжки с разбега способом «согнув ноги»	7	1	6
4.	Основы техники элементов легкой атлетики по метанию	18	10	8
4.1	Основы метательных упражнений. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (мяча), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов	4	1	3
4.2	Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя);	4	1	3
4.3	Метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка	2		2
5.	Специальная физическая подготовка.	19	9	10
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук.	3		3
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	3		3
6.	Правила судейства.	2	1	1
6.1	Правила судейства соревнований по легкой атлетике.	2	2	
7.	Контрольные соревнования.	2	1	1
7.1	Подготовка мест проведения соревнований	3		3
7.2	Участие в соревнованиях.	3		3
7.3	Разбор соревнований.	1	1	
	Всего	144	87	57

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	6	2	3
1.1	Краткий обзор развития баскетбола в гимназии.	2	2	
1.2	Контроль физических нагрузок.	2	2	
1.3	Соблюдение техники безопасности на занятиях.	2	2	
2.	Общая физическая подготовка.	10	5	5
2.1	Бег	8		8
2.2	Броски набивного мяча сидя, стоя.	8		8
2.3	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	10		10
3.	Основы техники элементов легкой атлетики по бегу и прыжкам	30	10	20
3.1	Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег на короткие дистанции...	12		12
3.2	Свободный бег по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).	12	2	10
3.3	Бег на средние и длинные дистанции до 10000 м. Кроссовая подготовка.	18	2	16
3.4	Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Прыжки с разбега способом «согнув ноги»	14	12	12
4.	Основы техники элементов легкой атлетики по метанию	20	10	10
4.1	Основы метательных упражнений. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (мяча), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча,	8	2	6

	гранаты) с 1—3—5—7 шагов			
4.2	Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя);	8	2	6
4.3	Метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка	4		4
5.	Специальная физическая подготовка.	5		5
5.1	Упражнения для развития прыжковой выносливости.	6		6
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	6		6
6.	Правила судейства.	4		4
6.1	Правила соревнований по легкой атлетике.	4	4	
7.	Контрольные соревнования.	6	3	3
7.1	Подготовка мест соревнований.	3		3
7.2	Участие в соревнованиях.	6		6
7.3	Разбор проведенных соревнований..	2	2	
	Всего	216	62	162

Учебно-тематическое планирование

3 год

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	10	5	5
1.1	Основы здорового образа жизни.	10	5	5
1.2	Дозирование физических нагрузок.	3	3	
1.3	Способы восстановления после физической нагрузки.	3	3	
2.	Общая физическая подготовка.	10	5	5
2.1	Бег	12		12
2.2	Челночный бег.	12		12
2.3	Упражнения на тренажёрах.	15		15

3.	Основы техники элементов легкой атлетике по бегу и прыжкам	10	5	5
3.1	Ходьба. Обычно в равномерном темпе, быстром до 800 м. Бег на короткие дистанции...	18		18
3.2	Свободный бег по прямой и повороту. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»).	18	3	15
3.3	Бег на средние и длинные дистанции до 10000 м. Кроссовая подготовка.	27	3	24
3.4	Прыжки. С места в длину, тройной, пятерной, в высоту; прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину и в высоту, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой. Прыжки с разбега способом «согнув ноги»	21	3	18
4.	Основы техники элементов легкой атлетике по метанию	10	5	5
4.1	Основы метательных упражнений. Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда (мяча), исходное положение для метания, отведение снаряда, скрестный шаг, метание (мяча, гранаты) с 1—3—5—7 шагов	2	1	1
4.2	Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя);	2	1	1
4.3	Метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка	2		6
5.	Специальная физическая подготовка.	5	2	3
5.1	Ускорение с изменением скорости и направления движения.	1		1
5.2	Ловля высоко летящего мяча.	1		1
6.	Правила судейства.	13	3	10
6.1	Правила судейства в легкой атлетике.	1	0	1
7.	Контрольные игры и соревнования.	2	1	1
7.1	Подготовка мест проведения соревнований.	2	1	1
7.2	Участие в соревнованиях.	2	1	1
7.3	Разбор проведенных соревнований.	1		1

	Всего	216	45	171
--	-------	-----	----	-----

Техническое обеспечение.

Техническое обеспечение.

1. баскетбольные щиты с кольцами,
2. баскетбольные мячи,
3. секундомер,
4. жгуты и экспандеры,
5. гимнастические скамейки,
6. гимнастические маты,
7. скакалки,
8. мячи набивные различной массы,
9. насос ручной,
10. рулетка,
11. макет площадки с фишками

Инвентарь используется на занятиях по мере необходимости в зависимости от содержания занятий.

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос обучающихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.

Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования, товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся в избранной спортивной специализации. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретическое изложение учебного материала происходит в форме бесед, лекций с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов.

Практические занятия проводятся в форме тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Программой предусмотрено методическое обоснование процесса организации образовательной деятельности и форм проведения занятий. Как показала практика оптимальный способ построения занятий – его структурирование.

В начале занятий педагог объясняет тему занятий, задачи, средства и способы их выполнения. Параллельно с этим может идти показ вспомогательного материала, иллюстрирующего тему занятия. При этом уместно воспользоваться дидактическими материалами и пособиями. Это создает благоприятную почву для развития познавательного интереса обучающихся. После изложения теоретической части переходим к практической деятельности. Метод непрерывного показа упражнений очень важен, так как учит технике и способствует достижению определённого результата.

В конце занятия для закрепления полученных знаний и умений уместно провести анализ выполненной работы и разбор типичных ошибок. После проведения итогов занятия педагог может порекомендовать учащимся те или иные задания.

Теоретическое изложение учебного материала происходит в форме бесед, подкреплённых практическими заданиями, выполняемых индивидуально или подгруппами.

Выполнение практических заданий подразумевает обучение основам баскетбола, происходит индивидуально или подгруппами.

Эксперимент направлен на развитие спортивного потенциала обучающихся. Экспериментальная работа происходит индивидуально или подгруппами.

Закрепление изученного материала в форме «вопрос - ответ» - фронтально или индивидуально.

Программа носит *познавательный и обучающий характер*. Процесс обучения строится на единстве активных и увлекательных методов учебной работы, в т.ч.: наглядного, словесного и практического.

Наглядный метод – рассматривание приемов баскетбола.

Словесный метод – беседы по темам, рассказы, пояснения, вопросы по ходу выполнения задания, словесный комментарий.

Практический метод – выполнение приемов с педагогом, самостоятельно, коллективно.

Структура занятия состоит из следующих частей:

- вводная часть – беседа, объяснение материала, при необходимости показ наглядных материалов;
- основная часть – индивидуальная работа учеников, коллективное выполнение задания, помощь педагога;
- заключительная часть – анализ выполненной работы, положительная оценка работы учеников.

Дидактическое и методическое обеспечение:

- электронные носители;
- видео-презентации с наглядными примерами элементов борьбы;
- литература о баскетболе.

Список литературы.

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. журналы «Физкультура в школе».
3. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
4. комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
5. примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
6. программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
7. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view 3.
<http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4.
http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U 5. <http://леснаяшкола.pdf/documents/Uroki/Basketbol.pdf>