Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Детская школа искусств «Гармония» п. Гайны

Утверждаю

МБУДО ДШИ «Гармония» п. Гайны

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Атькова Е.В.

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г.

Дополнительная образовательная программа

**«Баскетбол»**

Срок реализации 1 год

Физкультурно-спортивная направленность.

Возраст обучающихся: 13-16 лет

Педагог дополнительного образования

Исаев А.В.

П. Гайны, 2016.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа кружка «Баскетбол» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта нового поколения, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях, А.А. Зданевич, «Физическая культура» издательство «Просвещение», Москва – 2010 г, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта, а так же Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.

 Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена.

Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

Игра в жизни ребёнка.

Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью свойственной младенцу с первых дней его существования. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение игр**.**

Правильно организованная игра должна оказывать благотворное влияние на здоровье обучающихся, закаливание организма, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

При проведении занятий можно выделить два направления:

Воспитывающее: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающим высоким уровнем социальной активности и ответственности учащихся***.***

Развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств быстроты, выносливости, скоростно- силовых качествах.

* ***Целью***  является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол, волейбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.
* ***Задачи:***

 - воспитание у учащихся высоких нравственных, волевых качеств, трудолюбия, активности;

 - формирование жизненно важных умений и навыков;

 **-**развитие двигательных качеств в спортивных играх, координации, ловкости, выносливости;

 - научить играть в баскетбол, волейбол;

 - привить обучающимся любовь и потребность к занятиям физкультурой и спортом.

 **- Личностные:**

* воспитание таких личностных качеств как трудолюбие, целеустремленность;
* преодоление трудностей в достижении поставленных целей;
* умение работать в коллективе;

 **- Метапредметные:**

* развитие эмоциональной сферы ребенка;
* формирование коммуникативной и общекультурной компетенций;

 - **Образовательные ( предметные ):**

* формирование интереса к занятию спортом;
* учить детей правилам игры в баскетбол
* **Возраст обучающихся**: 13-16 лет
* **Очная форма обучения**
* **Планируемые результаты:**

По окончании учебного года ученик научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

**Личностные результаты**

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

\* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

* **Форма аттестации**- участие в соревнованиях.
* **Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов:** журнал посещаемости; протокол соревнований; грамота; сертификат.

**Календарно учебный график.**

* Занятие проводится 2 раза в неделю, 2ч.
* Общее количество часов в год-68.
* Учебный год начинается с 15 сентября, завершается 1 мая.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы. | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Краткий обзор развития баскетбола | 1 | 1 | - |
| 2 | Гигиенические сведения  | 2 | 2 | - |
| 3 | Оборудование мест занятий  | 1 | 1 | - |
| 4 | Правила игры  | 3 | 1 | 2 |
| 5 | Общая и специальная физическая подготовка  | 22 | 1 | 21 |
| 6 | Основы техники и тактики игры  | 24 | 4 | 20 |
| 7 | Контрольные игры и соревнования  | 10 | 1 | 9 |
| 8 | Контрольные испытания  | 4 | - | 4 |
| 9 | Экскурсия, посещение соревнований | 9 | 3 | 6 |
| 10 | Итого | 68 | 16 | 52 |

**Основные виды учебной деятельности обучающихся.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Тематическое планирование** | **Характеристика видов деятельности учащихся** |
|  **Знания о физической культуре** (в процессе уроков) |
| Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок. Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра | Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.Овладевают основными приёмами игры в баскетболОписывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности |

**Краткий обзор развития баскетбола**.

Баскетбол, пожалуй, единственный из популярных видов спорта, дата и место возникновения которого доподлинно известны. Об этом знаменательном событии написан не один десяток книг, часто с вымышленными подробностями повествующих о первых шагах этого будущего пристрастия миллионов. И тем не менее имеет смысл хотя бы схематично обозначить основные моменты становления и развития баскетбола, искусственно изобретенной игры, сумевшей за считанные десятилетия завоевать сердца поклонников во всем мире, что само по себе представляется явлением беспрецедентным.

Студенты колледжа Молодежной Христианской Ассоциации из Спрингфилда, штат Массачусетс (США), просто изнывали от тоски на занятиях физического воспитания, считавшихся в то время едва ли не единственным средством приобщения молодежи к спорту. Однообразию таких занятий необходимо было срочно положить конец, внести в них свежую струю, которая была бы способна удовлетворить соревновательные потребности сильных и здоровых молодых людей.

Выход из казавшегося тупиковым положения нашел скромный преподаватель колледжа по имени Джеймс Нейсмит. В Декабре 1891 г. Он привязал две корзины из-под персиков к перилам балкона спортивного зала и, разделив 18 студентов на две команды, предложил им игру, смысл которой сводился к тому, чтобы забросить большее количество мячей в корзину соперника. Начало было положено. Мог ли тогда доктор Нейсмит предполагать, какое великое будущее ждет его детище?

**Гигиенические сведения.**

Гигиеническое значение одежды и обуви, в том числе и спортивной, состоит в регулировании отдачи тепла телом человека таким образом, чтобы температура тела была постоянной, т.е. поддерживалось тепловое равновесие организма.

Подбор одежды и обуви отражается на работоспособности, поэтому и достаточно свободной, не затруднять движений, дыхания и кровообращения, предохранять от травм.

Основные требования к ткани для спортивной одежды: теплопроводность, воздухопроницаемость и гигроскопичность (способность поглощать водяные пары). Благодаря гигроскопичности ткань способствует теплоотдаче и препятствует скоплению пота на поверхности кожи. Нижнее белье должно изготовляться из натуральных хлопчатобумажных или шерстяных тканей.

Спортивные костюмы подбирают по росту с учетом полноты, так как не только тесная, но и слишком длинная и широкая одежда затрудняет работу и может послужить причиной травм. В одежде не должно быть грубых швов и сужений во избежание потертостей. Кроме того, одежда, слишком прилегающая к телу, мешает испарению пота с поверхности кожи, затрудняет теплоотдачу. Свободный покрой одежды особенно важен при занятиях по физическому воспитанию в условиях жаркого климата.

Обувь учащегося – спортсмена должна быть легкой, эластичной и хорошо вентилируемой, а также обладать достаточными теплозащитными и водоупорными свойствами. Обувь не должна стеснять стопу.

В любую обувь рекомендуется вкладывать дополнительную стельку (желательно войлочную) и вынимать ее на ночь для проветривания, а под пятку помещать резиновую губку для предупреждения травм. Размеры зимней обуви должны позволять использовать стельку и при необходимости – две пары носков.

В результате частого употребления одежда и обувь портятся от постоянного трения, растягивания, давления, и, кроме того, постепенно загрязняются как изнутри, так и снаружи. Загрязнение одежды отрицательно сказывается на ее воздухопроницаемости, а также может привести к распространению инфекционных заболеваний.

Нужно знать и соблюдать следующие правила ухода за одеждой и обувью.

Необходимо регулярно стирать спортивную одежду. Частота стирки предметов спортивной одежды зависит от их особенностей, условии тренировки.

**Оборудование мест занятий. Правила игры.**

Игровая площадка должна представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий. Для главных официальных соревнований ФИБА, а также для строящихся новых игровых площадок размеры, измеренные от внутреннего края ограничительных линий, должны быть 28 метров в длину и 15 метров ширину. Для всех других соревнований соответствующие структуры ФИБА, такие как Зональная комиссия или Национальные Федерации, имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26 метров в длину и 14 метров в ширину. Игровая площадка должна быть ограничена двумя лицевыми (по коротким сторонам площадки) и двумя боковыми (по длинным сторонам площадки)линиями. Эти линии не являются частью площадки.
Игровая площадка должна быть на расстоянии не менее 2 метров от любых препятствий, включая скамейку команды. Центральная линия наносится параллельно лицевым линиям от середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию. Центральный круг размечается в центре площадки и имеет радиус 1,80 м, измеренный до внешнего края окружности. Если центральный круг выкрашен в другой цвет, он должен быть того же цвета, что и ограниченные зоны.

Щиты должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала (предпочтительно - закаленного небьющегося стекла), представляющего собой монолитный кусок.
 Если они изготовлены из другого непрозрачного материала(-ов), они должны быть выкрашены в белый цвет. Размеры щитов должны быть: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Игра состоит из четырех (4) периодов по десять (10) минут. Продолжительность перерыва между первым и вторым, третьим и четвертым периодами игры и перед каждым дополнительным периодом составляет две (2) минуты. Продолжительность перерыва между половинами игры - пятнадцать (15) минут. Если счет **ничейный** по окончании игрового времени четвертого периода, игра продлевается на **дополнительный период** продолжительностью пять (5) минут или на столько периодов по пять (5) минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Во всех дополнительных периодах команды продолжают атаковать в те же корзины, что и в третьем и четвертом периодах.

**Для всех игр команда, стоящая в расписании первой (команда - хозяин), имеет право выбора корзины и скамейки команды.**
 Об этом выборе Старшему судье должно быть сообщено по крайней мере, за 20 минут до времени начала игры, указанного в расписании. Перед первым и третьим периодом команды имеют право разминаться на той половине площадки, на которой находится корзина соперника. Команды должны поменяться корзинами перед третьим периодом. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих Мяч становится «живым» когда:

* Во время спорного броска мяч правильно отбит одним из спорящих.
* Во время штрафного броска Судья передает мяч в распоряжение Игрока, выполняющего штрафной бросок.

Во время вбрасывания из-за пределов площадки мяч находится в распоряжении Игрока, выполняющего вбрасывание. Мяч становится «мертвым» когда:

* Любой мяч заброшен с игры или со штрафного броска.
* Звучит свисток Судьи, когда мяч живой.
* Очевидно, что мяч не попадёт в корзину при штрафном броске, за которым последует:
	+ Другой(-ие) штрафной(-ые) бросок(-и).
	+ Дальнейшее наказание (штрафной бросок и/или вбрасывание).
* Звучит сигнал об окончании каждого периода игры или дополнительного периода.
* Звучит сигнал устройства 24 секунд, когда, мяч живой.
* Мяча, который уже находится в полёте при броске в корзину, касается Игрок какой-либо команды, после того, как:
	+ Судья дал свисток.
	+ Истекло время периода или дополнительного периода.

Прозвучал сигнал устройства 24 секунд Местонахождение Игрока определяется по тому месту, где он касается пола.
Когда он находится в воздухе после прыжка, он сохраняет тот же статус, как в том месте, где он последний раз коснулся пола, включая ограничивающие линии, центральную линию, линию 3-х очкового броска, линию штрафного броска, и линии, ограничивающие область штрафного броска. **Спорный бросок** происходит, когда Судья подбрасывает мяч между двумя Игроками - соперниками в любом круге на площадке. В баскетболе мячом играют только руками. Бежать с мячом, **преднамеренно** бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. **Игрок** контролирует мяч, когда он держит или ведет живой мяч, или живой мяч находится в его распоряжении. Мяч, заброшенный с площадки, засчитывается команде, атакующей корзину, в которую он заброшен, следующим образом:

* За мяч, заброшенный со штрафного броска, засчитывается одно (1) очко.
* За мяч, заброшенный с игры, из 2-х очковой зоны засчитывается два (2) очка.

За мяч, заброшенный из 3-х очковой зоны, засчитывается три (3) очка. Каждый раз, когда мяч попадает в корзину, но бросок с игры или штрафной бросок не засчитаны, последующее вбрасывание должно производиться из-за боковой линии на уровне линии штрафного броска. Возможность для замены появляется, когда:

* Мяч становится мертвым, игровые часы остановлены и Судья завершил показ фола или нарушения Секретарскому столику.
* В корзину команды, попросившей замену, заброшен мяч с игры в последние две (2) минуты четвертого периода или любого дополнительного периода.

Возможность для замены заканчивается, когда:

* Судья с мячом входит в круг для розыгрыша спорного мяча.
* Судья входит в зону штрафных бросков с мячом или без мяча для выполнения первого или единственного штрафного броска.
* Мяч находится в распоряжении Игрока, вбрасывающего его из-за пределов площадки.

**Пробежка** - запрещенное перемещение одной или обеих ног в любом направлении, во время контроля живого мяча на площадке сверх ограничений, изложенных в этой статье. **Фол** - это несоблюдение Правил, вследствие персонального контакта с соперником и/или неспортивного поведения. **Персональный фол** - это фол Игроку вследствие контакта с Игроком команды соперников, независимо от того, является ли мяч живым или мертвым.
Игрок не должен блокировать соперника, держать, толкать, сталкиваться с ним, ставить подножку, препятствовать его перемещению, выставляя руку, плечо, колено, бедро или ступню ноги. Он не должен сгибаться неестественным образом (вне своего цилиндра) и применять любую грубую тактику. **Обоюдным фолом** является ситуация, в которой два соперничающих Игрока совершают фолы (вследствие контакта) друг против друга приблизительно в одно и то же время. **Неспортивный фол** - это персональный фол совершенный Игроком, который, по мнению Судьи, не пытался законным образом непосредственно сыграть в мяч в соответствии с духом и целью Правил. Любое вопиющее неспортивное поведение Игрока, Запасного, Тренера, Помощника тренера или лица, Сопровождающего команду является дисквалифицирующим фолом. Проведение игры на должном уровне требует полного и лояльного сотрудничества членов обеих команд (Игроков, Запасных, Тренеров, Помощников тренеров и Сопровождающих команды) с Судьями, Судьями за столиком и Комиссаром. Технический фол происходит, когда Игрок пренебрегает предупреждениями Судей или использует следующую тактику:

* Неуважительно обращается или касается Судей, Комиссара, Судей за секретарским столиком, или соперников.
* Использует выражения или жесты, наносящие оскорбления, или провоцирующие зрителей.
* Дразнит соперника или мешает его обзору, размахивая руками перед его глазами.
* Задерживает игру, мешая сопернику быстро вбросить мяч.
* Не поднимает правильно руку по просьбе Судьи после того, как ему зафиксирован фол.
* Меняет свой игровой номер, не сообщая об этом Секретарю и Судье.
* Покидает площадку по неуважительной причине.
* Виснет на кольце таким образом, что кольцо удерживает вес Игрока.
В ситуации броска в кольцо сверху Игрок может:
	+ На мгновение и случайно захватить кольцо.

Повиснуть на кольце, если, по мнению Судьи, он пытается избежать травмы или предотвратить травму другого Игрока. Игрок, который совершил пять (5) фолов (персональных и/или технических), должен быть проинформирован об этом и немедленно удален из игры. Он должен быть заменен в течение 30 секунд.

**Команда подлежит наказанию за командные фолы**, когда ей записаны четыре (4) командных фола за период в результате персональных или технических фолов, назначенных любому Игроку этой команды.

**Штрафной бросок** - это возможность, предоставляемая Игроку, набрать одно (1) очко броском в корзину без помех с позиции за линией штрафного броска и внутри полукруга.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Значение об­щей физической подготовки для развития спортсмена.

Практические занятия.

*Гимнастические упражнения без предметов.* Упражнения для рук, ног, шеи, туловища на месте и в движении. Упражне­ния для формирования правильной осанки. *Гимнастические уп­ражнения с предметами.* Упражнения со скакалкой, с резиновым мячом. *Прыжки.* Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

*Бег,* Пробегание отрезков 20, 30, 60 *м.* Стартовые рывки. Бег спиной и боком вперед (правым, левым).

**Основы техники и тактики игры.** Техника — основа спортив­ного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его рас­положение по отношению к щиту и противнику.

Практические занятия. *Техника нападения.* Основ­ная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым, левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвиже­ний, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летяще­го навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с останов­кой, после поворота на, месте. Ведение мяча правой, левой ру­кой и попеременное ведение. Ведение с изменением направле­ния. Броски мяча двумя руками от груди с близкого расстоя­ния с места под углом к корзине, с отражением от щита.

*Техника защиты.* Стойки защитника: одна нога выставлена вперед; ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

*Тактика нападения.* Индивидуальные действия: умение вы­брать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, пово­ротов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

*Тактика защиты.* Индивидуальные действия: умение вы­брать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведе­ние соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение оши­бок в игре.

Практические занятия. Соревнования по мини-бас­кетболу. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.

**Экскурсии, посещение соревнований**. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта

**Список литературы.**

1. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Прикладная физическая подготовка: 10-11 кл.: Учеб.-метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. -184 с.: ил.
2. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2012. – 400с. (В помощь учителю)
3. Настольная книга учителя физической культуры / Авт.-сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496 с., ил.
4. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с.
5. Баскетбол. Учебник для общеобразовательных учреждений. Под общей редакцией доктора пед. наук Ю.М. Портнова. – М.: АО «Астра семь». - 480с.
6. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции. – М.: СпортАкадемПресс. – 2001. –

**Рецензия**

**на дополнительную общеобразовательную программу «Баскетбол»**

Педагог: Исаев А.В.

Учреждение, реализующее программу: МБОУ «Гайнская СОШ»

Программа модифицированная

Направленность :физкультурно-спортивная

Возраст детей:13-16 лет

Срок реализации :1 год

 Цель программы «Баскетбол» является формирование у обучающихся сознательного отношения к своему здоровью, к занятиям физической культурой, овладение навыками игры в баскетбол, волейбол. Достижение гармоничного развития учащихся в целом.

 Актуальность. Занятия спортивными играми способствуют улучшению физического развития, повышению физической работоспособности и функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма: дыхания, кровообращения, энергообмена. Увеличивается жизненная ёмкость легких, сеть капиллярных сосудов, мощность и энергоемкость мышц, утолщается сердечная мышца, улучшаются её сократительные свойства, повышаются возможности совершать работу при относительно недостаточном поступлении кислорода к действующим мышцам, возрастает скорость восстановления энергии после интенсивной мышечной работы.

 Занятия баскетболом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях.

 Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости; протокол соревнований; грамота; сертификат

 Представленная программа содержит все структурные компоненты (титульный лист, пояснительная записка, календарный учебный график, учебный план, содержание, методическое обеспечение, список литературы). Пояснительная записка содержит максимально полную информацию об основных идеях программы, их актуальности и предполагаемой востребованности; содержании предлагаемого детям образования, принципах организации процесса. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

 В программе прописан план по формированию универсальных учебных действий, выстроена система отслеживания и оценивания результатов обучения.

 В планируемых результатах сформулированы требования к знаниям и умениям, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе «Баскетбол», компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе.

 Учебно – тематический план раскрывает последовательность изучения тем предполагаемого курса и количество часов на каждую из них. В содержании прописаны основные виды учебной деятельности обучающихся.

 Программа является стартовой ,так как реализация стартового уровня предполагает наличие программы не более чем на один год обучения в количестве до 144 часов и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

 Заключение.

Дополнительная общеобразовательная программа « Баскетбол» рекомендуется к реализации в системе дополнительного образования детей.

15 сентября 2016 г. Методист высш.категории Н.В.Демина