

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕРХ-ИСЕТСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 48

620131, г. Екатеринбург, ул. Крауля, 91 тел/факс (343) 242-32-44

Принята педагогическим советом школы

Протокол № 1 от 30 августа 2023г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ

Физкультурно- спортивной направленности

Баскетбол

Возраст детей: 10-17лет

Срок реализации:1 год

Автор - составитель:

Зайцев Александр Евгеньевич

Педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2023

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель, задачи программы	5
1.3. Содержание учебного плана	5
1.4. Планируемые результаты обучения.	10
2. Комплекс организационно – педагогических условий.	
2.1. Календарный учебный график	13
2.2. Условия реализации программы	13
2.3. Формы аттестации	14
2.4. Оценочные материалы	14
2.5. Методическое обеспечение	19
2.6. Список литературы	19

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии с **нормативными документами**:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09. 2014 № 1726-р).

3. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Пост № 41 об утв. СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014

4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Направленность программы – физкультурно- спортивная.

Актуальность программы. Реализация программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Кроме того, реализация программы «Баскетбол» позволяет решить ещё целый ряд очень важных задач:

- обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе;
- оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;
- улучшить условия для развития ребенка;
- учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из

кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению).

Педагогическая целесообразность программы направлена на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах. В программе особое внимание уделено воспитанию полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 5 класса и рассчитана на 1 год.

Уровень освоения программы: базовый.

Адресат программы: обучающиеся 10-17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

Количество обучающихся в группе 15-20 человек.

Объём освоения программы:

4 часа в неделю, 136 часов в год.

Срок реализации программы: 1 год.

Периодичность и продолжительность занятий: 4 раза в неделю, 1 час равен 45 минутам.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательной деятельности:

Возраст-10-17 лет

Условия организации учебно-воспитательного процесса.

Режим занятий: 2 раза по 2 часа. Продолжительность обучения: 4 часа в неделю, 136 часа в год. Программой предусмотрены занятия в спортивном зале и на открытой площадке: учебная игра, матчевые встречи, соревнования. Форма проведения занятий: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

1.2. Цель, задачи программы

Цель программы: овладение способами оздоровления и укрепления организма

обучающихся посредством занятий баскетболом

1. Обучающие задачи:

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.
- Обучение ведению мяча.

2. Развивающие задачи:

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации

и гибкости;

- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области

физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

- Воспитание моральных и волевых качеств;

- Развитие чувства коллективизма.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п.п.	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/
		Всего	Теория	Практика	

					контроля
1	Теоретические сведения	8	5	3	Наблюдение опрос
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	85	2	83	Наблюдение опрос
3	Общесфизическая подготовка	11	1	10	Наблюдение тестирование
4	Специально физическая подготовка	11	1	11	Тестирование Наблюдение опрос
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	21	1	20	Наблюдение Тестирование
6	ИТОГО:	136	9	127	

Содержание учебного плана

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ

тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Тема 5 . Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Бег по дистанции с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической

скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис настольный, в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Эстафеты. Метание мяча. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры.

Круговая тренировка.

Тема 3. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т. п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Тема 6. Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», различные соревнования, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства СОК, города).

Тема 7. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из

общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением учащихся.

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

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

1.4. Планируемые результаты.

По окончании года обучения учащиеся должны знать:

- основы истории развития баскетбола в России;
- сведения о строении и функциях организма человека;
- правила игры в баскетбол;
- особенности развития физических способностей на занятиях.

уметь:

- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

2. Комплекс организационно – педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов	Форма контроля
1	Сентябрь	Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры.	2	Учебная игра
2	Сентябрь	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	2	Учебная игра
3	Сентябрь	Техника передачи одной рукой от плеча	технику передач двумя руками от груди, одной	2	Учебная игра

			рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении		
4	Сентябрь	Передача двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	2	Учебная игра
5	Сентябрь	Техника передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; правила игры	2	Учебная игра
6	Сентябрь	Техника броска после ведения мяча	технику броска после ведения	2	Учебная игра
7	Сентябрь	Техника поворотам в движении	технику поворотам в движении	2	Учебная игра
8	Сентябрь	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	технику ловли мяча, отскочившего от щита	2	Учебная игра
9	Октябрь	Техника броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	2	Учебная игра
10	Октябрь	Техника броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	2	Учебная игра
11	Октябрь	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2	Учебная игра
12	Октябрь	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2	Учебная игра
13	Октябрь	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	2	Учебная игра
14	Октябрь	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2	Учебная игра
15	Октябрь	Техника ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	2	Учебная игра
16	Октябрь	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2	Учебная игра
17	Ноябрь	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2	Учебная игра
18	Ноябрь	Техника отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	2	Учебная игра
19	Ноябрь	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2	Учебная игра
20	Ноябрь	Техника выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	2	Учебная игра
21	Ноябрь	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	2	Учебная игра
22	Ноябрь	Выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
23	Ноябрь	Передачи одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
24	Ноябрь	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	2	Учебная игра
25	Декабрь	Передачи в движении в парах	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
26	Декабрь	Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
27	Декабрь	Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
28	Декабрь	Передачи в движении	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
29	Декабрь	Техника борьбы за мяч, отскочившего от	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра

		щита			
30	Декабрь	Техника передач мяча	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
31	Декабрь	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
32	Декабрь	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
33	Январь	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
34	Январь	Закрепление через центрального, заслоны.	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
35	Январь	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
36	Январь	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
37	Январь	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	2	Учебная игра
38	Январь	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
39	Январь	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
40	Январь	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра
41	Февраль	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра
42	Февраль	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра
43	Февраль	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра
44	Февраль	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
45	Февраль	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
46	Февраль	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
47	Февраль	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
48	Февраль	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
49	Март	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
50	Март	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
51	Март	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
52	Март	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
53	Март	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
54	Март	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
55	Март	Передача на максимальной скорости,	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра

		нападение двумя центрами			
56	Март	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра
57	Апрель	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра
58	Апрель	Техника ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
59	Апрель	Техника ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
60	Апрель	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	выполнить на результат	2	Учебная игра
61	Апрель	Техника добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
62	Апрель	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
63	Апрель	Техника бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
64	Апрель	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
65	Май	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
66	Май	Броски в движении	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
67	Май	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
68	Май	Техника добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра
			итого	136	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для занятий по программе требуется: спортивный школьный зал 9х18 спортивный инвентарь и оборудование:

1. сетка баскетбольная- 2шт.
2. стойки баскетбольные
3. гимнастическая стенка- 1 шт.
4. гимнастические скамейки-4шт.
5. гимнастические маты-6шт.
6. скакалки- 15 шт.
7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
8. мячи волейбольные – 8 шт.
9. рулетка- 1шт.

Техническое оснащение

- проектор;
- экран;
- видео – диски;
- магнитофон;
- компьютер.

Дидактическое обеспечение программы

- Карточка упражнений по баскетболу(карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в баскетбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в баскетболе».
- Регламент проведения турниров по баскетболу различных уровней.

Санитарно – гигиенические требования

Для реализации программы необходимо иметь:

- светлое просторное помещение;
- в кабинете осуществляется влажная уборка и проветривание;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по баскетболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.4. Оценочные материалы

Способы проверки учащихся:

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;

- итоговая аттестация.

Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ и проектов.

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

Бег 30м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка волейболиста»).

Бег 30м: 5×6 м. На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок вверх с места, отталкиваясь двумя ногами. Нельзя отталкиваться и приземляться за пределами квадрата 50×50 см. Число попыток - три. Учитывается лучший результат. При проведении испытания должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне, при прыжке с места - с взмахом рук). Из трех попыток учитывается лучший результат.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Метание сидя. При этом плечи должны быть на уровне линии отсчета (а не ступни ног). Даются три попытки в каждом виде метания. Учитывается лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность второй передачи. В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественный результат: устанавливаются расстояния и высоты передач. При передачах из зоны 3 в зону 4 расстояние передачи 3-3,5 м, высота ограничителей 3 м, расстояние от сетки не более 1,5 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток: учитываются количество передач, отвечающих требованиям в испытании, а также качество исполнения передачи (передача с нарушением правил игры не засчитывается)

Испытание подачи. НП-1 нижняя прямая подача с 6 м, НП-2,3 верхняя подача с 6 метров, попытка засчитывается в том случае, если мяч перелетел через сетку. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

Прием подачи из зоны 6 в зону 3. Испытания преследуют цель определить степень владения навыками приема подачи. Выполняется подача, нацеленная на зону, где расположен испытуемый. Только при этом условии идут в зачет попытки. Принимая: мяч в зоне 6, учащийся должен направить его через ленту, натянутую на расстоянии 1,5 м от сетки и на высоте 3 м. Если мяч выйдет за пределы указанной зоны или заденет сетку, то такая попытка не засчитывается. Каждому учащемуся дается 5 попыток.

Восстановительные мероприятия.

Средства и мероприятия: Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки.

Гигиенические: душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.

Методические указания: Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.

Методические рекомендации при обучении техническим приемам

Последовательность обучения стойкам и перемещениям

1. Выполнение стоек на месте.

2. Перемещения в медленном темпе. Ходьба выпадами, в полуприседе, на внешней и внутренней стороне стопы, на носках и пятках. Пробегание отрезков 15–20 м с ускорением. Чередование ходьбы и бега. Передвижения разными способами в различных направлениях по зрительному и звуковому сигналам. Бег из различных и.п.: лицом или спиной вперед; приставными шагами; с прыжками. Различные эстафеты, включающие бег, прыжки, кувьрки, ускорения на отрезках 8–15 м с изменением направления («елочка», челночный бег 9–3–6–3–9 м).

3. Сочетание перемещений в медленном и среднем темпе с последующим принятием стойки.

4. Перемещения в высоком темпе с последующим принятием стойки.

5. Принятие стойки игрока после перемещения по звуковому или зрительному сигналу. Последовательность обучения передачам мяча сверху

1. Имитация приемов сверху двумя руками стоя на месте без мяча.

2. То же, но с мячом.

3. Передача мяча в парах с набрасыванием мяча партнером.

4. Обоюдная передача мяча в парах с расстояния 3–5 м между партнерами.

5. То же, но с расстояния 5–6 м.

6. Верхняя передача мяча двумя руками после перемещения вперед, затем назад. Обратить внимание на остановку перед выполнением приема.

7. То же, но после перемещения влево и вправо.

8. Передача мяча с изменением траектории полета.

9. Передачи мяча на точность.

10. Передачи мяча в сочетании с усложненными способами. Последовательность обучения передачам мяча снизу. Соблюдается та же последовательность, что и при обучении приему мяча сверху.

1. Имитация передачи мяча снизу. Работают сначала ноги и туловище, затем руки.

2. Прием мяча снизу после набрасывания партнером, расстояние – 4–5 м.
 3. Прием мяча снизу после отскока от пола.
 4. Прием мяча снизу после перемещения вправо, влево, вперед, назад. Обратить внимание, чтобы он попадал на предплечья, а не на кисти.
 5. Сочетание верхних и нижних передач в парах или у стены. Последовательность обучения подачам Приведенную последовательность соблюдают при изучении всех способов подач.
1. Выполнение подачи в упрощенных условиях. Имитация изучаемого способа (выполняется на три счета: 1 – замах; 2 – подбрасывание; 3 – удар по мячу).
 2. Сочетание имитации подачи с подбрасыванием мяча. Ударное движение можно заменить ловлей мяча. Цель данного упражнения – научить правильно подбрасывать мяч.
 3. Подача мяча в парах поперек площадки.
 4. Подача мяча партнеру на точность (расстояние – 5–6 м от сетки).
 5. Подача мяча из-за лицевой линии.
 6. Подача мяча в левую и правую стороны площадки.
 7. Подача мяча на точность в заданную часть площадки. Последовательность обучения нападающим ударам. В начале занятий целесообразно использовать расчлененный метод обучения: первое ударное движение по мячу на месте, затем – в прыжке и только потом – в прыжке после разбега.
1. Нападающий удар с собственного набрасывания в опорном положении у стены в парах.
 2. При разбеге следует обратить внимание на выполнение последнего, третьего, шага, который должен быть самым длинным и заканчиваться «стопорящим» движением стоп (ступни параллельны).
 3. Имитация нападающего удара с 3 шагов разбега.
 4. Нападающий удар с разбега, но мяч фиксируется партнером, стоящим на

возвышении (тумбочке, стуле и т.п.).

5. Нападающий удар с собственного набрасывания мяча; с набрасывания мяча партнером.

6. Нападающий удар после встречной передачи, а затем с передачи вдоль сетки.

7. Прямой нападающий удар с передачи из зоны 3; траектория полета средняя (расстояние – до 0,5 м от сетки).

8. Нападающий удар со всех зон нападения после различных по высоте и направлению передач.

9. То же, но с переводом туловищем влево, вправо; при приземлении стопы разворачиваются в сторону движения мяча.

10. То же, но перевод выполняется разворотом кисти влево или вправо.

2.5. Методическое обеспечение

На занятиях в зависимости от содержания используются следующие методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа);
- объяснительно-иллюстративный (слушание, сравнение, запоминание);
- практический (упражнения, спортивные игры, элементы игрового материала);
- наглядный (показ иллюстраций, видео-фильмов);
- репродуктивный (повторение за педагогом, стремление к эталону);

Образовательная деятельность организована в форме теоретических и практических занятий, включающих групповую работу, работу в парах, контроль качества знаний.

Модель учебного занятия представляет собой последовательность этапов в процессе усвоения знаний обучающимися, построенных на смене видов деятельности: восприятие, осмысление, запоминание, применение. Дидактические материалы включают задания, упражнения.

2.6. Список литературы

- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2014.- 100 с.

- Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ , , ; под общей ред. . - Омск: СибГАФК, 2013.-60 с.

- Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2014
- Коджаспиров игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2014.-176 с.
- Полиевский . Начальный этап обучения.- Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2013.-136с.
- Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры.-М.: Спортакадем Пресс, 2014.-279 с.
- Ерофеев подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2014. – 168 с.
- Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- Ростов н/Д: «Феникс», 2013.-256 с.
- Яхонтов подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. , 2014 – 58 с.