

Министерство просвещения Российской Федерации
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2 имени Героя Советского Союза Г.Я.Борисенко»
г. Назарово Красноярского края

«Согласовано»

Заместитель директора по воспитательной работе

 Н.С. Заблотская

« 31 » августа 2022 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ «СОШ № 2 им. Г.Я.Борисенко»

 А.С. Пичаринен

« 31 » августа 2022 г. приказ № 63

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«БАСКЕТБОЛ»

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 13 – 14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор:

педагог дополнительного образования

Овсянников Николай Леонидович

Назарово

2022 г.

1. Пояснительная записка

Учебная дисциплина: физическая культура

Вид программы: модифицированная

Тип: дополнительное образование

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Форма организации программы: тренировка

Степень образования: для 2 ступени образования

Направленность (профиль) программы

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Баскетбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Новизна и актуальность

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Актуальность программы заключается в том, что она позволяет последовательно решать задачи духовно-нравственного и физического воспитания занимающихся, формируя у них представление о физической культуре в целом, баскетбол в частности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что ее основной направленностью является не достижение наивысшего спортивного результата, а максимальное содействие формированию всесторонней и гармонически развитой личности воспитанников, с учетом их индивидуальных физических и психологических особенностей, потребностей и интересов. Основой обучения является дифференцированный и индивидуальный подход к воспитанникам. Воспитательный и образовательный процесс осуществляется в тесном взаимодействии с родителями воспитанников.

Особенность программы спортивной секции «Баскетбол» в том, что она разработана для обучающихся общеобразовательной школы, которые сами стремятся научиться правильно и хорошо играть в баскетбол. При этом дети имеют разные стартовые способности.

В процессе изучения у учащихся формируется потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

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

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в МБОУ «СОШ №2». Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу.

Отличительные особенности программы

В отличие от основной образовательной программы, рабочая программа по общей физической подготовке дополнена с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Адресат программы

К занятиям в секции допускаются все учащиеся 13-14 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских ограничений.

– для какой категории детей

– какому возрасту детей

– предполагаемый состав групп

– **наполняемость групп:** Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 человек.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Содержание программы предполагается реализовать в объеме 112 часов (за 1 год обучения).

Формы обучения

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Режим занятий

Два раза в неделю по три учебных часа ограниченных временем (45мин).

1 год обучения – 2 раза в неделю: 1 раз по 1 акад. часу

1 раз по 2 акад. часа

Всего 112 часов в год

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

- Укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию
- Совершенствовать физическое развитие.
- Обучать основам техники и тактики игры
- Развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- Развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость;
- Воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья
- Приобретать навык в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- Формировать у занимающихся устойчивый интерес к занятиям баскетболом.
- Воспитывать моральные и волевые качества.
- Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ пп	Название раздела	Количество часов		Формы контроля
		теория	практика	текущий
1	Теория	3		тест
2	ОФП		14	Сдача норматива
3	Техническая подготовка		53	Зачёт
4	СФП		42	Сдача норматива
		3	109	
	всего		112	

Содержание учебного плана

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития подрастающего поколения. Сведения о спортивных званиях и разрядах. Порядок присвоения массовых разрядов по баскетболу.

1.2. История развития мирового и отечественного баскетбола

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Олимпийская история мирового и отечественного баскетбола.

1.3. Сведения о строении и функциях организма

Костная и мышечная системы, связочный аппарат. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем нашего организма.

1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Самоконтроль.

Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Восстановительные мероприятия (баня, массаж и т. д.).

1.5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям Травматизм в процессе занятий баскетболом. Доврачебная помощь пострадавшим. Профилактика спортивного травматизма.

1.6. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви

Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиена тренировочного процесса. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, в том числе популярного среди молодежи в последнее время пива. Профилактика вредных привычек.

1.7. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Влияние чувства ответственности перед коллективом, перед каждым членом команды на игровой площадке. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к учебно-тренировочным занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

1.8. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила соревнований по баскетболу и мини-баскетболу. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство ДЮСШ, района, области.

1.9. Основы техники игры и тактическая подготовка

Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Классификация приемов техники игры. Тактика нападения и тактика защиты. Просмотр видеозаписей игр. Анализ и разбор проведенных игр.

II. Общая физическая подготовка

(Общеподготовительные упражнения)

2.1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения в одну, в две шеренги; в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

2.3. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных данных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах на гимнастической стенке и скамейке; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку.

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

2.5. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой; гантелями от 1 до 3 кг, набивными мячами, мешочками с песком, блинами от штанги, со штангой (для юношей).

2.6. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса (на высокой перекладине, уголок на гимнастической стене), отжимание в упоре от пола (юноши), от гимнастической скамейки (девушки), приседание на двух ногах у гимнастической стенки с партнером на плечах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

2.7. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- 2.8. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
- 2.9. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков поворотов.
- 2.10. Упражнение типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей, набивных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в настольный теннис, волейбол, бадминтон
- 2.11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание малого мяча и гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой (юноши)
- 2.12. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и попеременный на 500,800,1000 метров. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 час. Плавание без учета времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время (в зависимости от возраста). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек), волейбол. Марш-бросок. Походы выходного дня и многодневные туристические походы

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(Специально-подготовительные упражнения)

- 3.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом или спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 20 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад
- 3.2. 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 одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа оттолкнуться обеими руками, выполнить хлопок. Упражнения для кисти рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение

лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-2 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание деревянных палок (игра в «городки»). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания

3.3. Упражнения для развития игровой ловкости

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры т. п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по гимнастической скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий (набивных мячей). Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между собой 2-3 м

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- *определяет и высказывает* простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- сформирован устойчивый интерес, мотивация к систематическим занятиям баскетболом и к здоровому образу жизни;
- продемонстрируют показатели физической подготовленности: выносливость, быстрота, скорость, силовые и координационные возможности;
- проявит морально-этических и волевые качества для становления спортивного характера.

Метапредметными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД

- *Определяет и формулирует* цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- *Проговаривать* последовательность действий.
- Учить *высказывать* своё предположение (версию) на основе данного задания, учить *работать* по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками *давать* эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

2. Познавательные УУД

- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всей команды.

3. Предметные результаты

- Называет и соблюдает основные правила игры в баскетбол
- Перечисляет виды нарушений правил.
- Понимает Жесты судей;
- Соблюдает правила личной гигиены;
- Проводит профилактику травматизма на занятиях;
- Соблюдает технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- Называет основные значимые даты в истории Российского баскетбола;
- Перечисляет лучших игроков края и России;
- Соблюдает гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями
- выполняет перемещения в стойке;
- выполняет остановку в два шага и прыжком;
- выполняет ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросает мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеет техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- выполняет передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку
- выполняет приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой
- демонстрирует броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы;
- демонстрирует вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание;
- применяет в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применяет индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

5. Тематический план

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	Вторник	15:00-16:00	лекция	1	Беседа о правилах безопасности при занятии баскетболом. Повторный бег по 40 метров, бег 60 м с низкого старта	кабинет 1-6 спорт. площадка	контрольный
		су	13:00-15:00	тренировка	2			
2			15:00-16:00	лекция	1	Развитие физической культуры и спорта в России. Бег 100 м с низкого старта, эстафетный бег с этапами 60 м	кабинет 1-6 спорт. площадка	контрольный
			13:00-15:00	тренировка	2			
3			15:00-16:00	лекция	1	Развитие баскетбола в России. Достижения российских баскетболистов. Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями.	кабинет 1-6 спорт. площадка	текущий
			13:00-15:00	тренировка	2			
4			15:00-16:00	лекция	1	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Бег с ускорениями этапы до 40 м.	кабинет 1-6 спорт. площадка	текущий
			13:00-15:00	тренировка	2			
5	октябрь		15:00-16:00	тренировка	1	Развитие выносливости. Равномерный бег с ускорениями до 50 м. Кросс 1000 м.	спорт. площадка	контрольный
			13:00-15:00		2			
6			15:00-16:00	тренировка	1	Прыжки в длину с места, прыжки в длину с разбега, тройной прыжок с места	спорт. площадка	контрольный
			13:00-15:00		2			

7			15:00-16:00 13:00-15:00	тренировка	1 2	Метание малого мяча в щит на дальность отскока Метание малого мяча с разбега на дальность	спорт. площадка	контрольный
8			15:00-16:00 13:00-15:00	тренировка	1 2	Смешанное многоборье, спринтерские, прыжковые и метательные. Подвижная игра «Гонка мячей»	спорт. зал	текущий
9			15:00-16:00 13:00-15:00	тренировка	1 2	Челночный бег с этапом 3х10 м. Бег с остановками и изменением направления. Подвижная игра «Метко в цель»	спорт. зал	текущий
10			15:00-16:00 13:00-15:00	тренировка	1 2	Челночный бег 3х10м. челночный бег лицом, спиной. Подвижная игра «Перестрелка»	спорт. зал	текущий
11	ноябрь		15:00-16:00 13:00-15:00	тренировка	1 12	Упражнения для развития прыгучести, прыжки с отягощениями. Стойки баскетболиста основная, низкая.	спорт. зал	текущий
12			15:00-16:00 13:00-15:00	тренировка	1 2	Многократные броски набивного мяча над собой. Перемещения баскетболиста шагом, бегом, спиной вперед.	спорт. зал	текущий
13			15:00-16:00 13:00-15:00	тренировка	1 2	Прыжки на одной и обеих ногах с отягощениями. Остановка шагом, прыжком. Сочетание стоек и перемещений.	спорт. зал	текущий
14			15:00-16:00 13:00-15:00	тренировка	1 2	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы. Передача мяча двумя руками от груди.	спорт. зал	текущий
15			15:00-16:00	тренировка	1 2	Бег с ускорением и изменением направления. Набивание мяча на месте. Подвижная игра «подвижная цель»	спорт. зал	текущий

			13:00-15:00					
16			15:00-16:00	тренировка	1	Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями. Ведение мяча по прямой шагом.	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00		2			
17			15:00-16:00	тренировка	1	Бег с остановками и изменением направления. Ведение баскетбольного мяча по прямой бегом.	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00		2			
18			15:00-16:00	тренировка	1	Челночный бег 3x10м. ведение мяча по прямой шагом, бегом, со сменой рук.	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00		2			
19			15:00-16:00	тренировка	1	Подвижные игры «Метко в цель», «Подвижная цель» Ведение баскетбольного мяча с изменением направления	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00		2			
20			15:00-16:00	тренировка	1	Броски набивного мяча одной рукой над собой Ведение мяча по дугам, по кругам, с зигзагом	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00		2			
21			15:00-16:00	тренировка	1	Многократные броски набивного мяча одной рукой над собой Обводка соперника с изменением высоты отскока мяча	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00		2			
22			15:00-16:00	тренировка	1	Прыжки со скакалкой Обводка соперника с изменением направления и скорости движения	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00		2			
23			15:00-16:00	тренировка	1	Бег с препятствиями Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00		2			
24			15:00-16:00	тренировка	1	Прыжки на одной и обеих ногах с отягощением Обводка соперника с переводом под ногой, за	спорт. зал	текущий
					2			

			13:00-15:00			спиной		
25			15:00-16:00	тренировка	1 2	Бег с остановками и изменением направления Обводка соперника используя несколько приемов подряд	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
26			15:00-16:00	тренировка	1 2	Челночный бег 3x10 метров Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от пола	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
27			15:00-16:00	тренировка	1 2	Многочисленные броски набивного мяча над собой Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком от пола	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
28			15:00-16:00	тренировка	1 2	Прыжки со скакалкой Передача мяча одной рукой сверху, двумя руками сверху, в прыжке	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
29			15:00-16:00	тренировка	1 2	Подвижные игры «Удочка», «невод» Передача мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
30			15:00-16:00	тренировка	1 2	Броски в корзину двумя руками сверху, снизу	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
31			15:00-16:00	тренировка	1 2	Бег с ускорениями с изменением направления Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита и без отскока от щита	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
32			15:00-16:00	тренировка	1 2	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Метко в цель» Броски в корзину двумя руками с места, в движении, в прыжке	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
33			15:00-16:00	тренировка	1	Прыжки на одной и обеих ногах	спорт. зал	текущий

			13:00-15:00		2	Броски в корзину одной рукой сверху, снизу, от плеча		
34			15:00-16:00	тренировка	1 2	Бег с препятствиями Броски в корзину одной, двумя руками на добивание	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
35			15:00-16:00	тренировка	1 2	Прыжки на обеих ногах с отягощением Броски в корзину одной, двумя руками со средней и дальней дистанции	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
36			15:00-16:00	тренировка	1 2	Скоростные перемещения на площадке Броски в корзину одной, двумя руками под углом к щиту, параллельно щиту	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
37			15:00-16:00	тренировка	1 2	Ловля передача мяча после отскока от стены Бросок в кольцо одной, двумя руками с ближней и средней дистанции	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
38			15:00-16:00	тренировка	1 2	Броски набивного мяча одной рукой над собой Передача мяча от груди, из-за головы, после ведения	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
39			15:00-16:00	тренировка	1 2	Многократные броски набивного мяча над собой Совершенствование различных видов ведения, передач	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
40			15:00-16:00	тренировка	1 2	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Удочка», «невод» Броски мяча по кольцу с места с различных дистанций	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
41			15:00-16:00	тренировка	1 2	Бег с ускорением и изменением направления. Передачи мяча в парах, в движении, бросок в кольцо	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					

42			15:00-16:00 13:00-15:00	тренировка	1 2	Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мяч ловцу» Бросок в кольцо с двух шагов разбега	спорт. зал	текущий
43			15:00-16:00 13:00-15:00	тренировка	1 2	Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий Ведение мяча и бросок в кольцо с двух шагов	спорт. зал	текущий
44			15:00-16:00 13:00-15:00	тренировка	1 2	Многочисленные броски набивного мяча одной рукой над собой Совершенствование техники ведения и броска в кольцо с двух шагов	спорт. зал	текущий
45			15:00-16:00 13:00-15:00	тренировка	1 2	Бег с вертикальными и горизонтальными препятствиями Передача мяча в парах в движении с броском в кольцо	спорт. зал	текущий
46			15:00-16:00 13:00-15:00	тренировка	1 2	Скоростные перемещения на площадке. Совершенствование техники броска в кольцо в движении	спорт. зал	текущий
47			15:00-16:00 13:00-15:00	тренировка	1 2	Ловля и передача мяча после отскока от стены. Совершенствование передач мяча в парах в движении с броском в кольцо	спорт. зал	текущий
48			15:00-16:00 13:00-15:00	тренировка	1 2	Ловля мяча снизу двумя руками в парах Жонглирование стоя на месте и в движении	спорт. зал	текущий
49			15:00-16:00 13:00-15:00	тренировка	1 2	Передача мяча двумя руками после перемещения в парах, тройках	спорт. зал	текущий
50			15:00-16:00	тренировка	1 2	Передача мяча в парах, тройках в движении, шагом, бегом, со сменой мест	спорт. зал	текущий

			13:00-15:00					
51			15:00-16:00	тренировка	1 2	Скоростные перемещения игроков на площадке, сочетание перемещений вперед с перемещениями в сторону	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
52			15:00-16:00	тренировка	1 2	Защита одиночная, имитация без партнера Вырывание и выбивание мяча Защита в парах без мяча, с мячом, повороты с мячом, на месте и в движении	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
53			15:00-16:00	тренировка	1 2	Промежуточная аттестация. Сдача нормативов	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
54			15:00-16:00	тренировка	1 2	Расположение игроков в защите, в нападении Учебная игра баскетбол	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
55			15:00-16:00	тренировка	1 2	Действия игроков в защите и нападении при зонной защите	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
56			15:00-16:00	тренировка	1 2	Совершенствование действий игроков при зонной защите	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
57			15:00-16:00	тренировка	1 2	Действия игроков в защите, в нападении при индивидуальной защите	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
58			15:00-16:00	тренировка	1 2	Совершенствование действий игроков при индивидуальной защите	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
59			15:00-16:00	тренировка	1 2	Действия игроков при игре команды в отрыв	спорт. зал	текущий

			13:00-15:00					
60			15:00-16:00	тренировка	1 2	Совершенствование действия игроков при игре команды в отрыв	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
61			15:00-16:00	тренировка	1 2	Совершенствование действий игроков в защите, в нападении при различных видах атаки и защиты	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
62			15:00-16:00	тренировка	1 2	Тактические действия игроков команды в нападении	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
63			15:00-16:00	тренировка	1 2	Тактические действия игроков в защите	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
64			15:00-16:00	тренировка	1 2	Совершенствование всех ранее изученных видов обводки соперником Учебная игра баскетбол	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
65			15:00-16:00	тренировка	1 2	Совершенствование всех ранее изученных видов бросков в кольцо Учебная игра баскетбол	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
66			15:00-16:00	тренировка	1 2	Совершенствование всех ранее изученных видов передач мяча партнеру Учебная игра баскетбол	спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
67			15:00-16:00	тренировка	1 2	Совершенствование всех ранее изученных элементов баскетбола Учебная игра баскетбол	спорт площадка спорт. зал	текущий
			13:00-15:00					
68			15:00-16:00	тренировка	1	Выполнение контрольных нормативов в беге,	спорт	контрольный

			13:00-15:00		2	прыжках Учебная игра баскетбол	площадка спорт. зал	
69			15:00-16:00	тренировка	1	Выполнение силовых контрольных нормативов Учебная игра баскетбол	спорт. зал	контрольный
			13:00-15:00		2			
70			15:00-16:00	тренировка	1	Подведение итогов работы за год. Задание на лето Учебная игра баскетбол	спорт. зал	контрольный
			13:00-15:00		2			
всего					112			

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Ресурсное обеспечение программы:

- ✓ Программа физкультурно – спортивной секции «Баскетбол»;

Материально-техническое обеспечение:

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1 Кольца баскетбольные	2 шт.
2 Гимнастическая стенка	3 пролета
3 Гимнастические скамейки	4 шт.
4 Гимнастические маты	4 шт.
5 Скакалки	12 шт.
6 Мячи баскетбольные	15 шт.
7 Мячи набивные (масса 1кг)	1 шт.
8 Рулетка	1 шт.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Сдача контрольных нормативов по основам технической подготовки в баскетболе

Показатели контрольных нормативов:

1. Общефизическая подготовка.

Бег 30 м (6х5м). на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

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

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		13 лет			14 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	8,9	9,4	10,1	8,6	9,3	10,0
	ж	10,0	10,4	10,8	9,7	10,1	10,5
Челночный бег 6х10 м (с)	м	16,7	17,7	18,7	16,2	17,2	18,2
	ж	17,8	19,0	20,2	17,7	18,9	20,1
Прыжок в длину с места (см)	м	195	185	170	205	190	175
	ж	170	160	150	175	165	155

2. Техническая подготовка.

Испытание на точность передачи. Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток

Испытание на точность попадания.

Испытания на точность передач.

Испытания в защитных действиях.

3. Тактическая подготовка.

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или

выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

Оценочные материалы

Норматив:	отлично	хорошо	Удовлетворительно
Бросок с места из под кольца за 30 секунд	27-30	20-27	15 и меньше
Бросок с 2 шагов с выведением за 3 очковую линию за 30 секунд	10-15	7-10	7 и меньше
Штрафной бросок	8-10	5-8	5 и меньше

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
Общая физическая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды;	- скакалки; -гимнастические скамейки; -гимнастическая стенка; -гимнастические маты; - мячи;	контрольные нормативы по ОФП
Специальная физическая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия;	- литература по теме; - слайды;	- скакалки; -гимнастические скамейки; -гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - баскетбольные мячи;	контрольные нормативы по СФП
Техническая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия; - турнир по баскетболу	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы;	- баскетбольные мячи; - баскетбольные кольца;	- контрольные нормативы; -учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.

Тактическая подготовка	Практикум: -занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; -работа по станциям; -самостоятельные занятия; -турнир по баскетболу	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы;	- баскетбольные мячи; - баскетбольные кольца;	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия;		- скакалки; -гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - баскетбольные мячи;	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа педагога регламентирует организацию образовательной деятельности и определяет объем, порядок, содержание и реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в условиях конкретного учебного года. Рабочая программа составляется в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый год обучения и включает следующие структурные элементы: – титульный лист (оформляется в соответствии с локальным актом образовательной организации); – особенности организации образовательного процесса конкретного года обучения; – задачи конкретного года обучения (личностные, метапредметные, предметные); – содержание конкретного года обучения; – планируемые результаты конкретного года обучения (личностные, метапредметные, предметные); – календарно-тематический план конкретного года обучения на каждую учебную группу (составляется и утверждается в соответствии с локальным актом образовательной организации). Рабочие программы можно оформить как приложения к образовательной программе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова ; рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры : совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008

1. Нестеровский Д.И.: Баскетбол. Теория и методика обучения. - М.: Академия, 2007
2. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007
3. Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Баскетбол. - М.: Советский спорт, 2007
4. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин, Ю.И.Портных. М., «Просвещение»,1976.
5. Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
6. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
7. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
8. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
9. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
10. Портнов Ю. М., Башкирова В. Г. и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004 г.
11. Филин В. П., Фомин Н. А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.
12. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.
13. Спортивные игры: Техника. Тактика. Методика обучения: учебник для студентов высших пед. учебных заведений / под редакцией Ю. Д.Железняк, Ю. М.Портнова. – М.: Академия, 2008 г.
14. Жуков М. Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
15. Гомельский А. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002 г.