

Рассмотрено:
на педагогическом совете
МБОУ "Иланская средняя
общеобразовательная школа
№ 2"

Протокол №
От "___" ___ ____

Согласовано:
Зам. директора по ВР
МБОУ "Иланская средняя
общеобразовательная школа
№ 2"

_____ Черных Г.В.
От "___" ___ ____

"Утверждаю"
Директор
МБОУ "Иланская средняя
общеобразовательная школа
№ 2"

_____ В.В.
Брусенко
От "___" ___ ____

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
"Баскетбол"
Физкультурно - спортивной направленности
Уровень: стартовый

Составитель программы:
педагог дополнительного образования
Смыкова Анастасия Андреевна

г. Иланский

2024-2025

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная программа «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее – федеральная Концепция); Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок); Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН); Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.).

Образовательная программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа **базовая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она уделяет особое внимание воспитанию здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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

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

Отличительные особенности программы

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что процессе изучения у занимающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, школьники приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом,

умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия физическими упражнениями и спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, а так же способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Данная комплексная программа реализует **основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:**

- развитие мотивации детей к познанию и творчеству;
- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству;
- сохранение и охрана здоровья детей.

Программа **адресована** детям среднего и старшего школьного возраста (13 - 16 лет), с учетом их возрастных особенностей, занимающимся в МБОУ «Иланская СОШ №2», без специальных данных, но увлекающимися физической культурой и спортом и желающими научиться играть в баскетбол.

Условия набора обучающихся

Набор обучающихся осуществляется на без конкурсной основе, в объединение принимаются все желающие, по результатам медицинского осмотра не имеющие медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения: 136 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

Формы и режим занятий

Образовательная деятельность осуществляется в течение всего учебного года, с 15 сентября по 15 мая, без каникул. Обучение осуществляется в **очной форме**.

Режим занятий

Продолжительность и количество занятий в неделю: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного часа – 45 минут.

Основной **формой организации деятельности обучающихся** является практическое групповое занятие.

Формы и методы обучения

Большие возможности для учебно – воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Разучивание - теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирают содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений,
- игровой,
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Механизм оценивания образовательных результатов

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является рейтинг активности учащихся в соревнованиях и спортивных мероприятиях различных уровней.

В качестве формы контроля реализации образовательной программы используется:

- промежуточные зачеты и тестирования по разделам;

- выступления на соревнованиях в учреждении и вне учреждения;
- результаты выступлений на муниципальных, областных, всероссийских, международных соревнованиях и фестивалях.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач**:
образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;
- обучать правильному выполнению физических упражнений.

оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

воспитательные:

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:	
		Теоретические занятия	Практические занятия
<p>Раздел I. Основы знаний</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности на занятиях; - правила проведения соревнований; - методика организации самостоятельной тренировки; 	10	5	

- самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием.			
<u>Раздел II. Общая физическая подготовка</u> - развитие общей выносливости; - развитие координационных способностей; - развитие скоростной выносливости; - развитие силовых способностей; - развитие гибкости.	30	2	12
<u>Раздел III. Ведение мяча.</u> - с изменением направления и скорости; - после приема мяча в движении.	20		10
<u>Раздел IV. Передача мяча.</u> - от груди без отскока об пол; - от груди без отскока об пол в движении; - от груди с отскоком об пол; - от груди с отскоком об пол в движении; - навесная (кистевая) передача; - одной рукой из – за спины.	20		15
<u>Раздел V. Броски мяча.</u> - из - под кольца с отскоком от щита; - из – под кольца без отскока от щита; - из – под кольца с двух шагов, - с отклонением; - со средней дистанции; - с дальней дистанции.	24		11
<u>Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении.</u> - при личной опеке; - при зонной защите (3-2; 2-1-2; 2-3); - при зонном прессинге в нападении; - использование личного технического «арсенала» в обыгрыше;	30	2	13

- разучивание тактических схем командного нападения.			
Раздел VII. Контрольные испытания и соревнования - на первенство школы; -поселковые, районные соревнования; - товарищеские игры.	2		2
Итого:	136	9	63

Содержание учебного плана

Раздел I. Основы знаний (10 часов)

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного баскетбола. Первые правила игры в баскетбол. Развитие баскетбола в СССР и России. Развитие баскетбола среди школьников.

Предупреждение травм при занятиях баскетболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в баскетбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу. Костно-мышечная система человека и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

II. Общая физическая подготовка (30 часов)

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

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

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).

Упражнения для развития прыгучести.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

Раздел III. Ведение мяча (20 часов).

Упражнения для развития качеств, необходимых при ведении мяча.

На месте. Ведение мяча вокруг корпуса, вокруг и между ногами. Разновысокое ведение, очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой. Ведение двух мячей.

В движении. Бег на носках, на пятках с ведением мяча. Бег в полуприседе с ведением мяча. Спортивная ходьба с ведением мяча. Бег с поворотами и ведением мяча, с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами. Бег приставными шагами с ведением мяча, скрестным шагом, спиной вперед с ведением мяча.

Стойка баскетболиста. Стойка при ведении мяча.

Ведение мяча. Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

Подвижные игры с ведением мяча. «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробьи - вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».

Раздел IV. Передачи мяча (20 часов).

Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.

На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы.

В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.

Передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола.

Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.

Подвижные игры с передачами мяча. «Передал - садись», «Быстрые передачи», «Кто быстрее», «Бросай - беги», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Десять передач»

Раздел V. Броски мяча (24 часов).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Многочисленные броски набивного мяча в стену. Многочисленные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многочисленные передачи баскетбольного мяча на дальность.

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

Броски мяча: Броски мяча из-под щита, со средней дистанции, штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций. Броски в прыжке. Броски с двух шагов.

Подвижные игры с броском мяча. «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении (30 часов)

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

Техничко-тактические действия в нападении.

Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Техничко-тактические действия в защите.

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.

Раздел VII. (2 часа) Контрольные испытания и соревнования (в процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований).

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, поселка, района. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать: Основы знаний о здоровом образе жизни.

Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, регионе, стране.

Правила игры в баскетбол.

Тактические приемы в баскетболе.

Правила оказания помощи при травмах и ушибах.

Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.

Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.

Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

Жесты судьи по баскетболу.

Игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.

Уметь: Выполнять основные технические приемы и тактические действия баскетболиста.

Проводить судейство матча.

Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма.

Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;

Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

Демонстрировать жесты судьи;

Проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,

Ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;

Броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Универсальными компетенциями обучающихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- уметь организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой
-------	--------------	---------------------	------------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	---------------	---

1	2024-2025	15.09.2024	15.05.2025	34	34	136	2 часа 2 раза в недел ю	25.12 – промежут очная, 20.05 - итоговая
---	-----------	------------	------------	----	----	-----	-------------------------------------	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях по баскетболу, правила организации и проведения соревнований	
2.	Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	
3.	Развитие ловкости и быстроты движений	
4.	Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	
5.	Силовая подготовка (с отягощениями)	
6.	Развитие общей и специальной выносливости	
7.	Развитие ловкости и быстроты движений	
8.	Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	
9.	Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	
10.	Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении, учебная игра. ОФП.	
11.	Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении, учебная игра.	
12.	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении, учебная игра.	
13.	Прием нормативов по технической подготовке, учебная игра. «Жесты судей в баскетболе»	

14.	Закрепление броска в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.	
15.	Закрепление броска в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.	
16.	Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Закрепление броска в кольцо из различных точек	
17.	Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	
18.	Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	
19.	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	
20.	ОФП с набивными мячами, прыжковые упражнения. Броски и ловля мяча в стену за 30 сек.	
21.	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	
22.	Ведение мяча с изменением направления и скорости	
23.	Ведение мяча с обводкой соперника	
24.	Ведение мяча после приема передачи с обводкой	
25.	Ведение мяча с выполнением обманных движений	
26.	Основы знаний. Методика организации самостоятельной тренировки с элементами баскетбола. Формы самоконтроля за состоянием здоровья.	
27.	Передачи мяча от груди с отскоком и без отскока об пол	
28.	Передачи от груди с отскоком и без отскока об пол в движении	
29.	Передачи одной рукой от плеча	
30.	Передачи одной рукой в движении	
31.	Навесная (кистевая) передача партнеру	
32.	Выполнение передач на дальние расстояния одной и двумя руками	

33.	Броски с ближней дистанции с отскоком от щита	
34.	Броски со средней и дальней дистанции с отскоком и без отскока от щита	
35.	Броски в движении и с двух шагов	
36.	Штрафные броски и броски с дальней дистанции	
37.	Выполнение бросков при сопротивлении противника	
38.	Броски в движении и в прыжке с отклонением	
39.	Броски с ближней дистанции и с двух шагов с отскоком от щита	
40.	Выполнение бросков при сопротивлении противника	
41.	Броски с ближней дистанции с отскоком от щита	
42.	Совершенствование техники отвлекающих действий на бросок.	
43.	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочивший от щита. Добивание.	
44.	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска.	
45.	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока.	
46.	Совершенствование техники передач в движении, нападение через центрального игрока.	
47.	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. ОФП.	
48.	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. ОФП	
49.	Совершенствование техники отвлекающих действий на бросок.	

50.	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочивший от щита. Добивание.	
51.	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска.	
52.	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока.	
53.	Совершенствование техники передач в движении, нападение через центрального игрока.	
54.	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального.	
55.	Разучивание нападения «тройкой», учебная игра. СФП.	
56.	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. ОФП.	
57.	Закрепление техники и тактики в игре, учебная игра. СФП.	
58.	Прием нормативов по технической подготовке. Учебная игра. Характеристика баскетбола на современном этапе.	
59.	Совершенствование нападения против зонной защиты. Учебная игра.	
60.	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	
61.	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. ОФП.	
62.	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	
63.	Совершенствование передач в движении в парах.	
64.	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков.	

65.	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке.	
66.	Тактика командных действий при различных схемах игры баскетбол	
67.	Индивидуальные действия при личной опеке	
68.	Командные действия при зонной защите	
69.	Командные действия при выполнении зонной защиты соперником	
70.	Использование личного технического «арсенала» при обыгрыше соперника	
71.	Закрепление технико-тактических действий в игровых ситуациях	
72.	Контрольные игры	
73		

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в просторном, светлом, проветренном чистом спортивном зале, оснащённом баскетбольными щитами и кольцами. Так же имеется помещение для подготовки учащихся к занятию (раздевалка) и подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря и реквизита.

№	Наименование имущества	Количество
1	Мяч баскетбольный	22
2	Скакалки	30
3	Гимнастические скамейки	6
4	Мат гимнастический	6
5	Сетка баскетбольные	4
6	Кегли	20
7	Гимнастические стенки	10
8	Перекладина переносная	3

9	Мостик гимнастический	2
10	Палка гимнастическая	15
11	Обруч	25
12	Баскетбольные щиты	4
13	Тележки для мячей	2
14	Персональный компьютер (ноутбук)	1
15	Аудиоколонки	2
16	Мультимединый проектор и экран;	1
17	Утяжелитель для рук (комплект)	20
18	Утяжелитель для ног (комплект)	20
19	Эспандер резиновый ленточный (штук)	20
20	Гантели массивные от 1 до 5 кг (комплект)	3

Кадровое обеспечение: педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового баскетбола, методические разработки в области баскетбола, компьютер с выходом в Интернет.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических упражнений на каждом учебно – тренировочном занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Критерии оценки качества выполнения практических упражнений:

- Выполнение физических упражнений, исполнение комбинаций осуществляется без ошибок в полном соответствии с требованиями преподавателя - хорошее освоение материала;

- Выполнение физических упражнений, исполнение комбинаций осуществляется без ошибок в полном соответствии с требованиями преподавателя, участие в соревнованиях предполагающее – отличное освоение.

Оценивание результатов тестирования условно производится по пятибалльной системе:

Отличное освоение – 5: успешное освоение воспитанником более 70 процентов содержания образовательной программы;

Хорошее – 4: успешное освоение воспитанником от 60 до 70% содержания образовательной программы

Удовлетворительное – 3: успешное освоение воспитанником от 50 до 60% содержания образовательной программы

Слабое – 2: освоение воспитанником менее 50 % содержания образовательной программы.

Полное отсутствие – 1

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является рейтинг активности учащихся в соревнованиях, фестивалях и иных мероприятиях различных уровней.

Формы подведения итогов

1. по результатам промежуточных зачетов по разделам;
2. по результатам сдачи нормативов по технической и специальной подготовке;
3. по результатам выступлений на муниципальных, областных, всероссийских, международных соревнованиях, фестивалях. конкурсах.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Нормативы специальной физической подготовленности

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	10 - 12	8	7	5	7	6	4
2	Ведение мяча по	10	4	3	2	4	3	2

	трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	- 12						
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	10 - 12	4	3	2	4	3	1
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	10 - 12	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5

Методика тестирования общей физической подготовленности

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3x10 м. В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечаются две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 4. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Подтягивание. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Наименование	Количество (штуки)
1.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов для учителей общеобразовательных учреждений» В.И. Лях, А.А. Зданевич.	1
2.	Методика физического воспитания учащихся 5-6 классов В.И. Лях	1
3.	Комплексы общеразвивающих упражнений для юношей и девушек.	4
4.	Поурочные разработки 1 – 11 классы.	1
5.	Коррекционная педагогика. Т.Г. Никуленко, С.И. Самыгин.	1
6.	Лечебная физкультура. И.А. Калюжнова.	1
7.	Дополнительный материал по физической культуре (папка)	1
8.	Подвижные и спортивные игры для детей (в папке).	1
9.	Папка по технике безопасности.	1
10.	«Физическая культура: основы знаний» учебное пособие В.П. Лукьященко	1
11.	Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»	24
12.	Книга учителя физической культуры В.С. Каюрова	1
13.	Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие Е.А. Бабенкова.	1
14.	Современная мультимедиа-энциклопедия Кирилла и Мефодия «Энциклопедия спорта»	1
15.	Доклады и рефераты учащихся школы (папка).	1
16.	Электронная энциклопедия. Большая энциклопедия спорта «Все о спорте»	1
17.	Баскетбол. Подготовка судей. С.В. Чернов	1
18.	Физкультура внеклассные мероприятия в средней школе. М.В. Видякин.	1
19.	«Развивающие игры на уроках физической культуры».	1
20	Возрастная физиология и школьная гигиена. Учебное пособие А.Г. Хрипкина, М.В. Антропова	1
21	Учебник для учащихся 5-7 класс «Физическая культура» М.Я. Веленский	2

22	Учебник для учащихся 1-4 класс «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич.	5
23	Учебник для учащихся 10-11 класс «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич.	6
24	«Ваш физкультурный режим» подписная научно-популярная серия В.Н. Васильев, В.С. Чугунов	1

Основные методы тренировки:

Каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в зависимости от выбранного метода. **Главный метод тренировки - это упражнения**, предусматривающие различную повторяемость выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий.

В современной системе спортивной тренировки используются следующие основные группы методов:

1. Метод обучения технике и совершенствование в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.

2. Методы обучения тактике и совершенствование в ней: разучивание тактических элементов и действий по частям, связкам, разучивание в целом, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

3. Методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств:

повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с

максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

4. Методы воспитания моральных качеств:

убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов.

5. Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств:

убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к

соревновательным условиям.

6. Методы интегральной подготовки: повторный, контрольный, прикидки, соревнования.

В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовкой учащихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,

- работа по индивидуальным планам подготовки (обязательно на этапе спортивного совершенствования),
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, контрольных матчах, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями,
- пребывание в летнем спортивно-оздоровительном лагере,
- беседы,
- просмотр учебных, документальных и др. фильмов, игр, соревнований,
- инструкторская и судейская практика.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов:

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-7 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
6. Лях, В. И. Физическая культура. 1- 4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
7. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
7. Волков В.М. Спортивный отбор(медико-биологически очерк)/В.М.Волков. -Смоленск, 1979. - 60 с.
8. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт,1987. - 254 с.

9. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т.Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
11. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/А.Я.Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
12. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
13. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф.дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - с.15.
14. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ., 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

