

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО
РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Программа принята
На педагогическом совете
протокол от 30.08.2018 №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №2
Е.В. ПОЗДНЯКОВ
Приказ от 30.08.2018 №103.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст детей 10-14 лет
Срок реализации 2 года.

Разработчик программы
Шапилов Игорь Сергеевич
тренер – преподаватель

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Баскетбол» относится к физкультурно-спортивной **направленности**.

По уровню освоения программа является **общекультурной**.

Актуальность программы заключается в том, что в ней отражены общие принципы поддержания и преумножения здоровья детей и подростков.

Согласно концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека.

В рамках дополнительного образования активное освоение данной деятельности позволяет обучающимся не только совершенствовать физические качества (быстроту реакции, силу, выносливость, ловкость, гибкость, остроту зрения), но и укреплять здоровье, успешно формируя психические процессы и нравственные качества (выдержку, самостоятельность, быстроту мышления, благородство).

Отличительной особенностью программы «Баскетбол» являются:

1. Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки и метание (броски, передачи). Им легко обучать детей, подростков и взрослых.
2. Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».
3. Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.
4. Комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и проявление двигательных качеств. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств. Формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.
5. Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку,

действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

6. Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

7. Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

8. Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

Адресат программы

Программа рассчитана на подростков от 10 до 17 лет. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом, не имеющие медицинских противопоказаний. Допускается дополнительный набор в 1-й год обучения, по результатам собеседования и выполнению практических заданий.

Целью программы является создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

В рамках реализации этой цели программа по настольному теннису будет способствовать решению следующих **задач**:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей.

Развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор детей.
-

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия реализации программы

Программа рассчитана на подростков от 10 до 17 лет.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом, не имеющие медицинских противопоказаний. Допускается дополнительный набор в 1-й год обучения, по результатам собеседования и выполнению практических заданий.

Количество часов в год:

1 год обучения - 144 часа;

2 год обучения – 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

2. Планируемые результаты

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;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение 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.

Материально-техническое оснащение.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- набивные мячи;
- баскетбольные мячи;
- гимнастические скамейки;
- секундомер;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, волейбольные мячи;

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми;
- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

3. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название тем	Теория	Практика	Всего	Формы контроля
1	Вводное занятие	1		1	Входные тесты
2	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	6		6	Сдача нормативов
3	Общепедагогическая подготовка	6	11	17	Контрольные задания
4	Специальная подготовка	6	16	22	Контрольные задания
5	Техническая подготовка	6	16	22	Контрольные задания
6	Тактическая подготовка	5	21	26	Соревнования
7	Игровая подготовка	5	25	30	Игры
8	Контрольные и календарные игры	2	14	16	Соревнования
9	Итоговое занятие	2	2	4	Контрольные игры
	Общее количество часов в год	39	105	144	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название тем	2 год обучения			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие	1	1	2	Входные тесты

2	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	6		6	Сдача нормативов
3	Общефизическая подготовка	4	16	20	Контрольные задания
4	Специальная подготовка	5	15	20	Контрольные задания
5	Техническая подготовка	7	19	26	Контрольные задания
6	Тактическая подготовка	7	19	26	Соревнования
7	Игровая подготовка	7	19	26	Игры
8	Контрольные и календарные игры	2	12	14	Соревнования
9	Итоговое занятие	2	2	4	Контрольные игры
	Общее количество часов в год	41	103	144	

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2018	25.05.19	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1.09.2018	25.05.19	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа 1-го года обучения

Задачи.

Обучающие:

- отработать и усовершенствовать технику и тактические действия;
- углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплению здоровья, закаливанию организма;
- способствовать целенаправленному развитию специальных двигательных навыков и психологических качеств ребенка, расширению спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- способствовать формированию дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

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.
- 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;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- 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.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 год обучения

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1.	Комплектование	2		
2.	Комплектование	2		
3.	Вводное занятие. Правила поведения и инструктаж по Т.Б. в спортивном зале. Общие основы баскетбола. Игра «Пионербол».	2		
4.	Влияние физических упражнений на основные системы организма. ОРУ. Подвижная игра «Пионербол».	2		
5.	Необходимость разминки на занятиях по баскетболу. ОРУ. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		
6.	Понятие тактической подготовки. Передачи и ведение мяча. Подвижные игры.	2		

7.	ОРУ. Правила игры. ОРУ. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		
8.	ОРУ. Состав команды. Форма игроков. Обучение стойки баскетболиста. Игра «Баскетбол»	2		
9.	Тактическая подготовка. Передачи и ведение мяча в парах, на месте, в движении. ОФП. Игра «Баскетбол».	2		
10.	Обучение бросков мяча в кольцо. ОФП. Подвижные игры.	2		
11.	Обучение передвижению в стойке баскетболиста, технике остановок. ОФП	2		
12.	Обучение бросков мяча в кольцо. ОФП. Подвижные игры.	2		
13.	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. ОФП Игра «Пионербол».	2		
14.	Методика тренировки баскетболистов. ОРУ. ОФП. Игра « Пионербол».	2		
15.	Выбивание мяча, перехват. Командные тактические действия в игре .Игра «Баскетбол».	2		
16.	Розыгрыш мяча короткими передачами. Игра «Пионербол».	2		
17.	Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке кольца. ОФП	2		
18.	Ловля и передачи мяча в движении, на месте. Приемы противодействия и овладения мячом. Игра «Баскетбол».	2		
19.	Турнир лица по пионерболу среди 6-7 классов	2		
20.	Броски мяча в корзину, накрывание и отбивание мяча при броске. Обучение игровым приемам защиты. Игра «Пионербол».	2		
21.	Обучение бросков мяча в кольцо. ОФП. Подвижные игры.	2		
22.	ОРУ. Обучение передвижению в стойке баскетболиста, технике остановок. ОФП.	2		
23.	ОРУ. Стойка. Передвижения. Подвижные игры. ОФП.	2		
24.	Техника овладения мячом и противодействия, перехват мяча. Обучение игровым приемам нападения. ОФП. Игра «Баскетбол».	2		
25.	ОРУ. Атака кольца. Упражнения для развития быстроты. Игра «Пионербол».	2		
26.	ОРУ. Техника перемещений. Подвижные игры.	2		
27.	Обучение тактики нападения в баскетболе ,действия игрока без мяча, с мячом. ОФП.	2		
28.	Технология обучения игровым приемам. Игра «Баскетбол». ОФП.	2		

29.	Подбрасывания и ловля мяча на месте, в движении, бегом. Подвижные игры.	2		
30.	Остановки после ведения мяча, броски мяча, передача, ведение. ОФП .Игра «Баскетбол».	2		
31.	Атака кольца. Упражнения для развития быстроты. ОФП.	2		
32.	Обучение передвижению в стойке баскетболиста, технике остановок. ОФП.	2		
33.	Обучение бросков мяча в кольцо. ОФП. Подвижные игры	2		
34.	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами ,броски мяча. ОФП.	2		
35.	Методика тренировки баскетболистов. Подвижные игры .ОФП.	2		
36.	Необходимость разминки в занятиях спортом. ОФП – упр. для рук плечевого пояса, ног. Игра «Баскетбол».	2		
37.	Розыгрыш мяча короткими передачами ,групповые тактические действия. . Игра «Баскетбол».	2		
38.	Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке кольца. ОФП	2		
39.	Здоровый образ жизни. Гигиена. Ловля и передачи мяча ,взаимодействие двух игроков, взаимодействие трех игроков.. ОФП.	2		
40.	Необходимость разминки в занятиях спортом. Броски в корзину .Действия против нападающего владеющего мячом. ОФП	2		
41.	Ведение мяча. Техника перемещений ,стойки и передвижения нападающего. ОФП .Игра «Баскетбол».	2		
42.	Стойка, остановки с ловлей мячей .Передвижения. Подвижные игры.	2		
43.	Техника овладения мячом и противодействия. ОФП.	2		
44.	Атака кольца. Упражнения для развития быстроты. ОРУ.	2		
45.	Техника перемещений ,перехват мяча.. Подвижные игры. ОФП.	2		
46.	Накрывание и отбивание мяча при броске, перехват мяча, групповые тактические действия .Игра «Пионербол».	2		
47.	ОРУ. Приемы противодействия и овладения мячом .ОФП. Подвижные игры .	2		
48.	Подбрасывания и ловля мяча на месте, в движении, бегом. Подвижные игры.	2		
49.	Отработка приемов при защите. Двусторонние игры. ОФП.	2		
50.	Бег за лидером со сменой направления, с максимальной частотой шагов на месте и в движении. ОФП.	2		

51.	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении.	2		
52.	Обучение сочетанию индивидуальных тактических действий. ОФП. Игра «Баскетбол».	2		
53.	Обманный выход для отвлечения защитника. Подвижные игры.	2		
54.	Подбрасывания и ловля мяча на месте, в движении, бегом; «Передай мяч и выходи». Подвижные игры.	2		
55.	Розыгрыш мяча короткими передачами. Эстафеты разными мячами.	2		
56.	Метания различных мячей в цель. Подвижные игры с мячами.	2		
57.	ОРУ. Обучение индивидуальным тактическим действиям, групповые тактические действия. ОФП. Игра «Пионербол».	2		
58.	ОРУ. Основные способы передвижений в нападении, остановки после ведения мяча. Игра «баскетбол».	2		
59.		2		
60.	Игра «Баскетбол».	2		
61.	Техника овладения мячом и противодействия. ОФП	2		
62.	Атака кольца. Упражнения для развития быстроты. Игра «Пионербол».	2		
63.	Техника перемещений. Подвижные игры.	2		
64.	Сочетание приемов .Игра «Баскетбол». ОФП.	2		
65.	Броски мяча в корзину, накрывание и отбивание мяча при броске. ОФП.	2		
66.	Приемы противодействия и овладения мячом перехват мяча. ОФП.	2		
67.	Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке кольца.	2		
68.	Подстраховка, система личной защиты. Подвижные игры.	2		
69.	Бег за лидером со сменой направления, с максимальной частотой шагов на месте и в движении. ОФП.	2		
70.	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении. Игра «Пионербол».	2		
71.	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. ОФП	2		
72.	Итоговое занятие. Подвижные игры.	2		
	Итого	144		

Содержание первого года обучения

1. Вводное занятие

Теория. Правила поведения и техники безопасности в спортивном зале. История возникновения баскетбола в России.

Практика. ИГРА «Пионербол»

2. Общие основы баскетбола

Теория. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Здоровой образ жизни. Гигиена. Методика тренировки баскетболистов.

3. Общая физическая подготовка

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Старты из различных исходных положений.

Практика.

- выполнение строевых упражнений;
- упражнений для рук плечевого пояса, ног, шеи и туловища, всех групп мышц;
- упражнений для развития быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести;
- подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Понятие специальной физической подготовки. Комплексы упражнений специальной физической подготовки. Показатели двигательной подготовленности.

Практика.

- выполнение упражнений для развития быстроты, специальной прыгучести, скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча;
- бега за лидером со сменой направления, с максимальной частотой шагов на месте и в движении;
- прыжков с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- подбрасывания и ловли мяча на месте, в движении, бегом;
- метания различных мячей в цель;
- эстафеты с разными мячами.

5. Техническая подготовка

Теория. Техническая подготовка баскетболистов. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в баскетбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты).

Практика.

- обучение передвижению в стойке баскетболиста, технике остановок прыжком и двумя шагами, прыжку толчком двух ног и одной ноги;
- отработка поворотов вперед и назад;
- ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении;
- передачи и ведение мяча;
- броски мяча в кольцо;
- Обучение технике «двух шагов» с места, в движении.

6. Тактическая подготовка

Теория. Понятие тактической подготовки. Передвижения в нападении и защите.

Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

Практика.

Отработка приемов в нападении:

- выход для получения мяча на свободное место;
- обманный выход для отвлечения защитника;
- розыгрыш мяча короткими передачами;
- атака кольца;
- «Передай мяч и выходи»;
- наведение своего защитника на партнера.

Отработка приемов при защите:

- противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке кольца;
- подстраховка;
- система личной защиты.

7. Игровая подготовка

Теория. Основные приемы техники игры и тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

Практика.

- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

8. Контрольные и календарные игры

Теория. Правила проведения соревнований. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

Практика.

- двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- товарищеские игры с командами соседних школ;
- итоговые контрольные игры.

9. Итоговое занятие

Теория. Выполнение тестовых заданий по теории баскетбола.

Практика. Соревнование на лучшего игрока секции.

Рабочая программа 2-го года обучения

Задачи

- формирование специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, координации) для успешного овладения навыками игры в баскетбол;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности детей;
- обучение приемам игры в баскетбол и совершенствование тактических действий;
- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развитие желания у воспитанников к постоянному наращиванию спортивных результатов,
- формирование навыков общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формирование устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- воспитание моральных и волевых качеств;

Результаты:

- знать правила проведения и судейство соревнований по баскетболу;
- владение технико-тактическим мастерством в игре.
- знать о технике выполнения специальных физических упражнений баскетбола.
- уметь применять технику передвижения на поле с активным открыванием на свободное место;
- использовать тактику нападения и защиты при игре в баскетбол;
- взаимодействовать с двумя или тремя партнерами в играх;
- уметь проявлять эмоции, соответствующие возрасту, дисциплинированность, способность анализировать принятые решения;
- соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровом поле;

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- уметь проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности;
- анализировать собственную деятельность на занятии, взаимодействовать во время выполнения упражнений;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности: кубкам мира, Европы, чемпионатам стран и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Правила поведения в спортивном зале инструктаж по Т.Б.. История баскетбола. Игра баскетбол.	2		
2	Техника владения мячом: жонглирование, упражнения на скорость рук, ног. Игра баскетбол	2		
3	Техника владения мячом: жонглирование, упражнения на скорость рук, ног. Игра баскетбол	2		
4	Техника владения мячом: жонглирование, упражнения на скорость рук, ног. Игра баскетбол	2		
5	Техника владения мячом: жонглирование, упражнения на скорость рук, ног. Игра баскетбол	2		
6	Техника владения мячом: жонглирование, упражнения на скорость рук, ног. Игра баскетбол	2		
7	Обучение быстрому отрыву в двойках, тройках. Передача одной рукой от плеча.	2		
8	Обучение быстрому отрыву в двойках, тройках. Передача одной рукой от плеча.	2		
9	Обучение быстрому отрыву в двойках, тройках. Передача одной рукой от плеча.	2		
10	Обучение быстрому отрыву в двойках, тройках. Передача одной рукой от плеча.	2		
11	Дриблинг. Игра 1x1, 2x2. Бросок с прохода. Совершенствование .	2		
12	Дриблинг. Игра 1x1, 2x2. Бросок с прохода. Совершенствование .	2		
13	Обучение защите 2x1, 3x2. Броски средняя дистанция.Игра «Баскетбол»	2		
14	Обучение защите 2x1, 3x2. Броски средняя дистанция. Игра «Баскетбол»	2		
15	Обучение защите 2x1, 3x2. Броски средняя дистанция. Игра «Баскетбол»	2		

16	Совершенствование владения телом: стойка баскетболиста (стойка быстрого реагирования), техника поворотов и пивотов, техника перемещения при изменении направления. Игра «Салки», «10 передач», «Баскетбол».	2		
17	Совершенствование владения телом: стойка баскетболиста (стойка быстрого реагирования), техника поворотов и пивотов, техника перемещения при изменении направления. Игра «Салки», «10 передач», «Баскетбол».	2		
18	Совершенствование владения телом: стойка баскетболиста (стойка быстрого реагирования), техника поворотов и пивотов, техника перемещения при изменении направления. Игра «Салки», «10 передач», «Баскетбол».	2		
19	Совершенствование технике остановок прыжком и двумя шагами. Игра «Салки, с передачей мяча», «Баскетбол».	2		
20	Совершенствование технике остановок прыжком и двумя шагами. Игра «Салки, с передачей мяча», «Баскетбол».	2		
21	Совершенствование технике остановок прыжком и двумя шагами. Игра «Салки, с передачей мяча», «Баскетбол».	2		
22	Тактика нападения: Розыгрыш мяча. Взаимодействие двух, трех игроков в нападении.	2		
23	Тактика нападения: Розыгрыш мяча. Взаимодействие двух, трех игроков в нападении.	2		
24	Тактика нападения: Розыгрыш мяча. Взаимодействие двух, трех игроков в нападении.	2		
25	Тактика нападения: Розыгрыш мяча. Взаимодействие двух, трех игроков в нападении.	2		
26	Тактика нападения: Розыгрыш мяча. Взаимодействие двух, трех игроков в нападении.	2		
27	Обучение тактике взаимодействия двух игроков: <u>заслон</u> (наведение защитника на игрока с ведением мяча, и без мяча). Совершенствование бросков из-под кольца.	2		
28	Обучение тактике взаимодействия двух игроков: <u>заслон</u> (наведение защитника на игрока с ведением мяча, и без мяча). Совершенствование бросков из-под кольца.	2		
29	Обучение тактике взаимодействия двух игроков: <u>заслон</u> (наведение защитника на игрока с ведением мяча, и без мяча). Совершенствование бросков из-под кольца.	2		
30	Совершенствование передаче и ловле мяча в движении (в парах, тройках, пятерках) Игра «Салки, с передачей мяча», «10 передач», «Баскетбол».	2		
31	Совершенствование передаче и ловле мяча в движении (в парах, тройках, пятерках) Игра «Салки, с передачей мяча», «10 передач»,	2		

	«Баскетбол».			
32	Совершенствование передаче и ловле мяча в движении (в парах, тройках, пятерках) Игра «Салки, с передачей мяча», «10 передач», «Баскетбол».	2		
33	Контрольные игры в баскетбол 5х5	2		
34	Совершенствование над осевой ногой после ловли мяча, после ведения. Игра «Между двух огней», «Мяч капитану», эстафеты.	2		
35	Совершенствование над осевой ногой после ловли мяча, после ведения. Игра «Между двух огней», «Мяч капитану», эстафеты.	2		
36	Совершенствование над осевой ногой после ловли мяча, после ведения. Игра «Между двух огней», «Мяч капитану», эстафеты.	2		
37	Совершенствование технике ведения мяча (дриблинг, жонглирование). Игра «Салки», с ведением мяча, «Баскетбол».	2		
38	Совершенствование технике ведения мяча (дриблинг, жонглирование). Игра «Салки», с ведением мяча, «Баскетбол».	2		
39	Совершенствование технике ведения мяча (дриблинг, жонглирование). Игра «Салки», с ведением мяча, «Баскетбол».	2		
40	Совершенствование: Комбинированные упражнения с ведением мяча и передачей в движении. Игра: «баскетбол»	2		
41	Совершенствование: Комбинированные упражнения с ведением мяча и передачей в движении. Игра: «баскетбол»	2		
42	Совершенствование: Комбинированные упражнения с ведением мяча и передачей в движении. Игра: «баскетбол»	2		
43	Совершенствование броска со средней дистанции, на два шага. Игра: «баскетбол», эстафеты с бросками.	2		
44	Совершенствование броска со средней дистанции, на два шага. Игра: «баскетбол», эстафеты с бросками.	2		
45	Совершенствование броска со средней дистанции, на два шага. Игра: «баскетбол», эстафеты с бросками.	2		
46	Обучение защите против заслона (проскальзывание, переключение). Игра 2х2, 3х3 Игра «баскетбол»	2		
47	Обучение защите против заслона (проскальзывание, переключение). Игра 2х2, 3х3 Игра «баскетбол»	2		
48	Обучение защите против заслона (проскальзывание, переключение). Игра 2х2, 3х3	2		

	Игра «баскетбол»			
49	Обучение защите против заслона (проскальзывание, переключение). Игра 2х2, 3х3 Игра «баскетбол»	2		
50	Контрольные игры в баскетбол 5х5	2		
51	Система личной защиты. Совершенствование: вырывание мяча, перехват мяча. Игра 2х1, 2х2, 3х3, 5х5. Игра «Регби», «10 передач», «баскетбол».	2		
53	Система личной защиты. Совершенствование: вырывание мяча, перехват мяча. Игра 2х1, 2х2, 3х3, 5х5. Игра «Регби», «10 передач», «баскетбол».	2		
54	Система личной защиты. Совершенствование: вырывание мяча, перехват мяча. Игра 2х1, 2х2, 3х3, 5х5. Игра «Регби», «10 передач», «баскетбол».	2		
55	Система личной защиты. Совершенствование: вырывание мяча, перехват мяча. Игра 2х1, 2х2, 3х3, 5х5. Игра «Регби», «10 передач», «баскетбол».	2		
56	Правила игры. Игра 5х5	2		
57	Правила игры. Игра 5х5	2		
58	Обучение командным тактическим действиям нападения в баскетболе, действия игрока без мяча, с мячом. Игра 5х5	2		
59	Обучение командным тактическим действиям нападения в баскетболе, действия игрока без мяча, с мячом. Игра 5х5	2		
60	Обучение командным тактическим действиям нападения в баскетболе, действия игрока без мяча, с мячом. Игра 5х5	2		
61	Обучение командным тактическим действиям нападения в баскетболе, действия игрока без мяча, с мячом. Игра 5х5	2		
62	Обучение командным тактическим действиям нападения в баскетболе, действия игрока без мяча, с мячом. Игра 5х5	2		
63	Судейство	2		
64	Судейство	2		
65	Совершенствование личной защиты: Противодействие получению мяча Противодействие выходу на свободное место Противодействие розыгрышу мяча Противодействие атаке корзины Игра «Баскетбол».	2		
66	Совершенствование личной защиты: Противодействие получению мяча	2		

	Противодействие выходу на свободное место Противодействие розыгрышу мяча Противодействие атаке корзины Игра «Баскетбол».			
67	Совершенствование личной защиты: Противодействие получению мяча Противодействие выходу на свободное место Противодействие розыгрышу мяча Противодействие атаке корзины Игра «Баскетбол».	2		
68	Совершенствование личной защиты: Противодействие получению мяча Противодействие выходу на свободное место Противодействие розыгрышу мяча Противодействие атаке корзины Игра «Баскетбол».	2		
69	Контрольные игры в баскетбол 5x5	2		
70	Контрольные игры в баскетбол 5x5	2		
71	Контрольные нормативы	2		
72	Контрольные нормативы	2		
	ИТОГО ЧАСОВ:	144		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4. Вводное занятие

Теория. Правила поведения и техники безопасности в спортивном зале. История возникновения баскетбола в России.

Практика. ИГРА «Пионербол»

5. Общие основы баскетбола

Теория. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Здоровой образ жизни. Гигиена. Методика тренировки баскетболистов.

6. Общая физическая подготовка

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Старты из различных исходных положений.

Практика.

- выполнение строевых упражнений;
- упражнений для рук плечевого пояса, ног, шеи и туловища, всех групп мышц;

- упражнений для развития быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести;
- подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Понятие специальной физической подготовки. Комплексы упражнений специальной физической подготовки. Показатели двигательной подготовленности.

Практика.

- выполнение упражнений для развития быстроты, специальной прыгучести, скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча;
- бега за лидером со сменой направления, с максимальной частотой шагов на месте и в движении;
- прыжков с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- подбрасывания и ловли мяча на месте, в движении, бегом;
- метания различных мячей в цель;
- эстафеты с разными мячами.

5. Техническая подготовка

Теория. Техническая подготовка баскетболистов. Основы методики обучения техническим приёмам игры в баскетбол. Характеристика основных технико-тактических действий в игре в баскетбол (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты).

Практика.

- обучение передвижению в стойке баскетболиста, технике остановок прыжком и двумя шагами, прыжку толчком двух ног и одной ноги;
- отработка поворотов вперед и назад;
- ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении;
- передачи и ведение мяча;
- броски мяча в кольцо;
- Обучение технике «двух шагов» с места, в движении.

6. Тактическая подготовка

Теория. Понятие тактической подготовки. Передвижения в нападении и защите. Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

Практика.

Отработка приемов в нападении:

- выход для получения мяча на свободное место;

- обманный выход для отвлечения защитника;
- розыгрыш мяча короткими передачами;
- атака кольца;
- «Передай мяч и выходи»;
- наведение своего защитника на партнера.

Отработка приемов при защите:

- противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке кольца;
- подстраховка;
- система личной защиты.

7. Игровая подготовка

Теория. Основные приемы техники игры и тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

Практика.

- обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

8. Контрольные и календарные игры

Теория. Правила проведения соревнований. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

Практика.

- двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- товарищеские игры с командами соседних школ;
- итоговые контрольные игры.

9. Итоговое занятие

Теория. Выполнение тестовых заданий по теории баскетбола.

Практика. Соревнование на лучшего игрока секции.

Ожидаемые результаты обучения

Предметные:

- знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- знать правила и изученные технические приемы игры в баскетбол, правила подготовки и участия в соревнованиях;
- уметь выполнять основные приемы передвижений в игре.

Метапредметные:

- уметь ставить перед собой цели, планировать и прогнозировать свою деятельность;
- усвоить базовые ценности «труд», «ответственность», «сила духа», «взаимовыручка», «социальное общение»
- стремиться к самостоятельности в принятии решений, в выборе профессии и сферы самореализации;
- владеть навыками самообразования, стремление повышать свой культурный и спортивный уровень.

Личностные:

- уметь организовать совместную групповую деятельность при выполнении спортивного задания и нести личную ответственность;
- уметь концентрироваться на успешном участии в играх, на соревнованиях;
- владеть техническими навыками игры в настольный теннис;
- уметь пропагандировать здоровый образ жизни;
- участвовать в спортивно-массовых делах и физкультурно-оздоровительных праздниках;
- уметь организовать социально-полезную деятельность в коллективе.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность освоения данной программы осуществляется через использование разнообразных способов проверки:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования различного уровня.

Контрольные тестовые задания и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Входной контроль: тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; промежуточный контроль: в середине года – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле; итоговый контроль: в конце года или в конце обучения по программе.

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
Общесфизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование.

Приложение №1 **Формы проведения занятий**

Форма проведения занятий	Описание
Игра	Спортивные и подвижные игры с элементами баскетбола, баскетбол.
Беседа	Обсуждение приемов, методов, правил.
Тренинг	Наблюдение за педагогом и повторение приемов.
Практика	Практическое выполнение заданий.
Соревнования	Показ своих умений и навыков при игре.

Приложение №2 Дидактический материал

№	Материал	Примечания
1	<p>картотека упражнений по баскетболу;</p> <p>схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;</p> <p>правила игры в баскетбол;</p> <p>правила судейства в баскетболе;</p> <p>регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней;</p> <p>положение о соревнованиях по баскетболу;</p> <p>плакат «Жесты судей»;</p> <p>перечень упражнений для развития быстроты;</p> <p>перечень упражнений для развития прыгучести;</p> <p>перечень упражнений для развития ловкости и ориентировки;</p> <p>перечень упражнений по технике перемещений;</p> <p>перечень упражнений по передаче мяча, броскам мяча в корзину;</p> <p>перечень упражнений по владению мячом.</p>	Электронный носитель
2	<p>Памятки для обучающихся:</p> <p>выбор снаряжения и уход за ним;</p> <p>что должно быть в вашей баскетбольной сумке;</p> <p>упражнения «Жонглирование мячом на занятиях баскетболом»;</p> <p>упражнения без корзины;</p> <p>терминология.</p>	Электронный носитель
3	Презентации	Электронный носитель
	презентация «Баскетбол»;	
	«правила игры «Баскетбол»;	
	жесты судей при игре в «баскетбол».	

Приложение №3 **Оценочные материалы**

Для оценки достижений результатов освоения образовательной программы разработан аналитико-диагностический блок.

Диагностика проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

- общая физическая подготовка;

- специальная подготовка.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке: челночный бег 3x10 метров, прыжок в длину с места, прыжки через скакалку.

№ п/п	Контрольное упражнение(тест)	уровень					
		мальчики			девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег 30м	6.3	6.1-5.5	5.0	6.4	6.3-5.7	5.1
2	Челночный бег 3x10	9.7	9.3-8.8	8.5	10.1	9.7-9.3	8.9
3	Прыжок в длину с места	140	160-180	195	130	150-175	185
4	6-минутный бег	900	1000-1100	1300 1350	700	850-1000	1100
5	Наклон вперед из положения сидя	2	6-8	10	4	8-10	15

Контрольные нормативы по специальной подготовке: бросок с штрафной линии, челночный бег 3x10 м с ведением мяча, ведение и бросок с двух шагов разбега.

Контрольное упражнение	Единица измерения	Входная диагностика			Итоговая диагностика		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бросок с штрафной линии	Кол-во попаданий из 10	5	3	1	7	4	2
Челночный бег с ведением мяча	сек	19	20	21	18	19	20
Ведение и бросок с двух шагов разбега	Кол-во попаданий из 10	8	6	4	10	8	6

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. - М. : Советский спорт, 2004г.
2. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М. : ФиС, 1967, 2009.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. : Академия, 2004г.
4. Официальные правила баскетбола. - М. : СпортАкадемПресс 2000г.
5. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М. : ФиС, 1973
6. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2003.
7. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М. : ФиС, 1971, 1972.
8. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М. : ФиС, 1981, 1985.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. – М. : НИК Сортэл. 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.