

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 81»

660050, г. Красноярск, пер. Маяковского,9
факс, тел.260-50-27, sch81@mailkrsk.ru

«Согласовано»

Заместитель директора

по УВР

 /Полищук Н. А./

«27 » августа 2024 г.

«Утверждаю»

Директор школы

 /Назаренко Т.К./

Приказ № 194

«27 » августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»

физкультурно-спортивное направление

Составитель:

Бордова Наталья

Владимировна,

Учитель физической культуры

Возраст детей: 11-14 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень:

основное общее образование

г. Красноярск

2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	стр. 3
Цель программы	стр. 4
Задачи программы	стр. 4
Формы и режим занятий:	стр. 6
Материально- техническое обеспечение:	стр. 6
Планируемые результаты освоения программы	стр. 7
Формы подведения итогов реализации программы	стр. 5
Содержание программы	стр. 10
Учебный план	стр. 13
Тематическое планирование	стр. 14
Учебно – методический комплект:	стр. 26

Пояснительная записка

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»: **физкультурно-спортивная**, по уровню освоения **общекультурная**.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Новизна данной образовательной программы - заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т.п.

Актуальность: баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная

реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов

Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 11-16 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «технико-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

Адресат программы

Данная программа составлена для учащихся 11-16 лет (6-8 классов) общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в творческом объединении).

Отличительной особенностью данной образовательной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Объем и срок реализации программы:

Сроки реализации программы - 2 года. В соответствии с учебным планом на курс «Баскетбол» отводится 2 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 68 учебных часов в год и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками

Цель: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний, практических умений и навыков игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
- Обучить техническим приёмам и правилам игры;

- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучить правильному выполнению упражнений.
- Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;
- Сформировать начальные навыки судейства.

Развивающие:

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор детей;

Воспитательные:

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия реализации программы

Условия набора детей: наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу. В состав секции включаются учащиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедшие медицинский осмотр и, по результатам осмотра, имеющие допуск к занятиям в секции «Баскетбол».

Занятия по программе доступны для детей с ОВЗ, не имеющих медицинских противопоказаний (ЗПР, ТНР).

Один - два раза в год проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Количественный состав группы – 15-20 человек.

Формы подведения итогов реализации программы

В ходе реализации данной образовательной программы создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося. В соответствии с этим учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного масштаба.

- Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;
- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Тестирование на знание теоретического материала;
- Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Проведение товарищеских встреч;

- Участие в районных, городских соревнованиях;
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.

Наполняемость учебной группы: 10-20 человек.

Формы и режим занятий:

занятия групповые, индивидуальные, сочетание индивидуальных с групповыми.

Продолжительность академического часа - 40 минут.

Формы организации деятельности учащегося на занятии

Большое 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. Занятия по технической, тактической, общей физической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных 2 часа в неделю.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяется разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды и указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

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 соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины.

Материально- техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи - 15 шт.;
- Баскетбольный щит – 6 шт.;
- Набивные мячи - 4 шт.;
- Скакалки - 15 шт.;

- Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол». гантели, мешочки с песком, палки.

Планируемые результаты освоения программы

Ожидаемый результат обучающего компонента программы

- расширение знаний истории зарождения игры «Баскетбол»;
- расширение знаний об основных элементах спортивной игры;
- расширение знаний о правилах судейства;
- расширения знаний простых приёмов оказания первой помощи при травмах;
- расширение знаний об условиях проведения соревнований;
- расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».
- расширение знаний гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Ожидаемый результат развивающего компонента программы

- умение применять полученные знания в ходе занятий;
- умение выполнять правильно броски;
- умение применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
- умение провести судейство игры;
- умение выступать в школьных соревнованиях.
- умение разрабатывать и укрепить различные группы мышц;
- умение быть физически здоровыми: (сила, быстрота, выносливость, ловкость). *Ожидаемый результат воспитательного компонента программы*

Ожидаемый результат воспитательного компонента программы

- формирование представления к требованиям ведения здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела, одежды и мест проживания;
- формирование социально адекватной личности;
- приобретение навыков взаимовыручки и поддержки в группе;
- приобретение навыков выполнять организаторскую функцию на порученном отрезке репетиции;
- приобретение навыков самоконтроля.
- формирование чувства товарищества и партнерства;

Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» предусматривает достижение следующих результатов образования:

1. Личностные результаты:

- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;
- Развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;
- Развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- Формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.
- Содействие правильному физическому развитию;
- Развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

1. Метапредметные результаты:

- Формировать умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Развивать жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях;
- Формировать способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Развивать умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;
- Развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

1. Предметные результаты:

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты:

Личностные результаты	
<i>будут сформированы</i>	
5-8 классы	9 классы
<ul style="list-style-type: none"> – Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой; – Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; – Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции; 	<ul style="list-style-type: none"> – Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха; – Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований; – Формирование ценности здорового и

	безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей
<i>получат возможность</i>	
– Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;	– Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):	
<i>будут сформированы</i>	
– Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; – Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры; – Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;	– Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием; – Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий; – Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;
<i>получат возможность</i>	
– Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;	– Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;
Предметные результаты	
<i>будут сформированы</i>	
– В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий,	– В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить

<p>анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; – Играть в баскетбол с соблюдением основных правил; 	<p>ошибки, эффективно их исправлять;</p> <ul style="list-style-type: none"> – Использовать подвижные игры с элементами баскетбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека; – демонстрировать жесты баскетбольного судьи; – проводить судейство по баскетболу;
<i>получат возможность</i>	
<ul style="list-style-type: none"> – Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности; – Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.); – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). 	<ul style="list-style-type: none"> – Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности; – Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга; – умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Содержание программы

Программа курса предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на два этапа обучения и предлагает последовательный переход от результатов первого уровня к результатам второго уровня и имеет возрастную привязку.

5-7 классы:

Теоретические знания- 4 часа. История развития баскетбола в России. Понятие о телосложении человека. *Основы методики обучения игре баскетбол. Тренировки.* Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Правила игры баскетбол. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Техническая подготовка – 20 часов.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. *Овладение техникой ведения мяча.* На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой

рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Тактическая подготовка – 16 часов. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Общезначительная подготовка – 10 часов. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка – 10 часов. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Соревнования – 6 часов. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

8-9 классы:

Теоретические знания – 4 часа. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу.

Техническая подготовка – 22 час.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование стойки игрока. Совершенствование перемещений в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защиты.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, в 3-х на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка – 18 часов. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), 2:1, 3:2. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Общefизическая подготовка – 6 часов. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка – 8 часов. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Соревнования – 8 часов. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

**Учебный план
1 год обучения**

№ п/п	Раздел и тема.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	2	1	1	Предварительный
2	Теоретическая подготовка.	4	4	0	Оперативный
3	Общая физическая подготовка.	10	1	9	Текущий
4	Специальная физическая подготовка.	10	1	9	Текущий
5	Техническая подготовка.	20	1	19	Текущий
6	Тактическая подготовка.	16	1	15	Текущий
7	Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях.	4	0	4	Текущий
8	Итоговое занятие	2	1	1	Констатирующий
Итого:		68	10	58	

**Учебный план
2 год обучения**

№ п/п	Раздел и тема.	Всего часов	Количество часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	2	1	1	Предварительный
2	Теоретическая подготовка.	4	4	0	Оперативный
3	Общая физическая подготовка.	6	1	5	Текущий
4	Специальная физическая подготовка.	8	1	7	Текущий
5	Техническая подготовка.	20	1	19	Текущий
6	Тактическая подготовка.	20	1	19	Текущий
7	Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях.	6	0	6	Текущий
8	Итоговое занятие	2	1	1	Констатирующий
Итого:		68	10	58	

Тематическое планирование
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы секции «Баскетбол»
1 год обучения

Темы	Дата		Теория (кол-во часов)	Практика (кол-во часов)	Всего часов	Форма контроля	Методическое обеспечение
	план	факт					
Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)							
1. Правила поведения и ТБ в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Режим тренировочных занятий и отдыха.			1	1	2	Устный опрос	Беседа. Презентация по теме. Карточки с заданиями.
ИТОГО			1	1	2		
Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 часа)							
2. История развития баскетбола. Российские баскетболисты на Олимпийских играх. Подвижные игры.			1	1	2	Устный опрос Обсуждение	Доклад. Презентация по теме, карточки с заданиями.
3. Правила соревнований по баскетболу. Основы техники передвижения в баскетболе. Учебная игра.			1	1	2	Устный опрос Обсуждение Тренировочные занятия	Доклад. Презентация по теме. Практические задания.
ИТОГО			2	2	4		
Раздел.3 «Общая физическая подготовка» (10 часов)							
4.Значение общей			1	1	2	Устный опрос	Презентация

физической подготовки для развития спортсмена. Бег. Ускорения.						Обсуждение Наблюдение Тренировочные занятия	по теме
5.Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
6.Упражнения для развития силы. Эстафеты без предметов и с мячами.				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
7.Упражнения для развития ловкости и гибкости. Комбинированные упражнения по круговой системе				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
8.Развитие прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
ИТОГО:			1	9	10		
Раздел.4 «Специальная физическая подготовка (10 часов)							
9.Техника безопасности			1	1	2	Обсуждение	Лекция

работы с набивными мячами. Гимнастические упражнения ОРУ с набивными мячами.						Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
10.Комбинированные упражнения с мячами				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
11.Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
12.Упражнения на развитие специальной прыгучести.				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
13.Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
ИТОГО:			1	9	10		
Раздел 5. «Техническая подготовка» (20 часов)							

14.Классификация техники игры в баскетбол. Имитационные упражнения без мяча и с мячом.			1	1	2	Наблюдение Практические задания	Презентация по теме Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
15.Упражнения с мячом. Передача и ловля мяча на месте.				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
16.Упражнения с мячом. Передача-ловля мяча в движении.				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
17.Упражнения с мячом. Ведение мяча.				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
18.Упражнения с мячом. Перехват мяча				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
19.Упражнения с мячом. Броски мяча				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
20.Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
21.Ловля и передача мяча изученными способами на				2	2	Наблюдение Практические	Баскетбольные мячи

месте, в движении						задания	
22.Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
23.Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
ИТОГО:			1	19	20		
Раздел 6 «Тактическая подготовка» (16 часов)							
24.Классификация тактики игры. Учебная игра.			1	1	2	Обсуждение Наблюдение Учебная игра	Презентация по теме. Баскетбольные мячи
25.Действия игрока в защите				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
26.Действия игрока в нападении				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
27.Действия игрока в защите				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
28.Действия игрока в защите				2	2	Наблюдение Практические	Баскетбольные мячи

						задания	
29. Учебно-тренировочные игры				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
30. Учебно-тренировочные игры				2	2	Наблюдение Учебная игра	Баскетбольные мячи
31. Учебно-тренировочные игры				2	2	Наблюдение Учебная игра	Баскетбольные мячи
ИТОГО:			1	15	16		
Раздел 7 « Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях». (6 часов)							
32. Контрольные игры и соревнования.				2	2	Соревнования Наблюдение Судейство	Баскетбольные мячи
33. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре.				2	2	Обсуждение	Беседа. Просмотр видео записей с играми
34. Итоговое занятие. Контрольные испытания (тестирования)			1	1	2	Наблюдение	Контрольные тесты
ИТОГО:			1	5	6		
Итого часов по программе: 68							

Тематическое планирование

дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы секции «Баскетбол»

2 год обучения

Темы	Дата		Теория (кол-во часов)	Практика (кол-во часов)	Всего часов	Форма контроля	Методическое обеспечение
	план	факт					
Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)							
1. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Восстановительные мероприятия в спорте. Спортивные эстафеты.			1	1	2	Устный опрос	Беседа. Презентация по теме. Карточки с заданиями.
ИТОГО			1	1	2		
Раздел 2. Теоретическая подготовка (4 часа)							
2. Спортивные соревнования: организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Учебная игра.			1	1	2	Устный опрос Обсуждение	Доклад. Презентация по теме, карточки с заданиями.
3. Психологическая подготовка юных спортсменов. Учебная игра.			1	1	2	Устный опрос Обсуждение Тренировочные занятия	Доклад. Презентация по теме. Практические задания.

ИТОГО			2	2	4		
Раздел.3 «Общая физическая подготовка» (6 часов)							
4. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.			1	1	2	Устный опрос Обсуждение Наблюдение Тренировочные занятия	Презентация по теме
5. Упражнения для развития различных двигательных качеств.				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
6. Эстафеты и подвижные игры. Комбинированные упражнения по круговой системе				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
ИТОГО:			1	5	6		
Раздел.4 «Специальная физическая подготовка (8 часов)							
7. Оказание первой медицинской помощи при травмах во время игры в баскетбол. Подготовительные упражнения для рук.			1	1	2	Обсуждение Наблюдение Практические задания	Лекция Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
8. Подготовительные				2	2	Наблюдение	Мячи,

упражнения для ног.						Практические задания	скакалки, обручи, баскетбольные мячи
9. Упражнения для координации движений.				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
10. Упражнения для развития специальной выносливости				2	2	Наблюдение Практические задания	Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
ИТОГО:			1	7	8		
Раздел 5. «Техническая подготовка» (20 часов)							
11. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Учебная игра.			1	1	2	Наблюдение Практические задания	Презентация по теме Мячи, скакалки, обручи, баскетбольные мячи
12. Совершенствование техники ведения мяча.				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
13. Передвижения в				2	2	Наблюдение	Баскетбольные

защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.						Практические задания	мячи
14. Ловля и передачи мяча изученными способами в движении, с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
15. Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу. Обучение броску крюком.				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
16. Разноудалённые броски с места и в движении. Обучение технике трехочкового броска.				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
17. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Контрольная игра.				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
18. Техника овладения мячом. Передвижения в				2	2	Наблюдение Практические	Баскетбольные мячи

защитной стойке назад, вперед и в сторону.						задания	
19. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
20. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
ИТОГО:			1	19	20		
Раздел 6 «Тактическая подготовка» (20 часов)							
21. Тактика защиты. Правила игры и методика судейства. Учебная игра.			1	1	2	Обсуждение Наблюдение Учебная игра	Презентация по теме. Баскетбольные мячи
22. Действия игрока в защите				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
23. Действия игрока в нападении				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
24. Действия игрока в защите				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
25. Действия игрока в нападении				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи

26. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.				2	2	Наблюдение Практические задания	Баскетбольные мячи
27. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.				2	2	Наблюдение Учебная игра	Баскетбольные мячи
28. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.				2	2	Наблюдение Учебная игра	Баскетбольные мячи
29. Учебно-тренировочные игры				2	2	Наблюдение Учебная игра	Баскетбольные мячи
30. Учебно-тренировочные игры				2	2	Наблюдение Учебная игра	Баскетбольные мячи
ИТОГО:			1	19	20		
Раздел 7 « Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях». (8 часов)							
31. Контрольные игры и соревнования				2	2	Соревнования Наблюдение Судейство	Баскетбольные мячи
32. Контрольные игры и							

соревнования							
33. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре.				2	2	Обсуждение	Беседа. Просмотр видео записей с играми
34. Итоговое занятие. Контрольные испытания (тестирования)			1	1	2	Наблюдение	Контрольные тесты
ИТОГО:			1	7	8		
Итого часов по программе: 68							

Учебно – методический комплект:

1. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие. – Минск.: Высшая школа, 1994.
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных учреждений, - М. : Просвещение, 2012 г.
3. Баскетбол. Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.- М.: ГЦОЛИФК, 1984.
4. Баскетбол для всех. Методическое пособие.- Смоленск, 1998.
5. <http://www.sportzone.ru/sport/rules.html?sport=basketball>
6. <http://basketball.ucoz.net/> Мир баскетбола.