

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 557 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Решением Педагогического совета
Протокол от 27.05.2019 № 06

УТВЕРЖДАЮ
Директор



Большаков И.В.

Приказ от 30.05.2019 № 94-с

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
Баскетбол

Возраст учащихся: 6-9 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Середенкова И.Н.,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019 год

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 557 Невского района Санкт-Петербурга. Место нахождения: 192177, Санкт-Петербург, ул. Караваяевская, д. 6, литер А. разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Международный уровень

- Конвенция о правах ребенка
- Конвенция о правах инвалидов, принятая резолюцией 61/106 Генеральной ассамблеи ООН от 13 декабря 2006 года, ратифицированная в Российской Федерации 03.05.2012 г.

Федеральный уровень

- Конституция Российской Федерации
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 № 124-ФЗ (ред. от 17.12.2009)
- Федеральный закон Российской Федерации от 8 мая 2010г. N 83-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с совершенствованием правового положения государственных (муниципальных) учреждений»
- Примерные образовательные программы дополнительного образования
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 04.10.2010г. № 986 «Об утверждении Федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.04.2014 N 295 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 N 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 N 729-р «Об утверждении плана мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г.)
- Постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 N 1493 «Об утверждении государственной программы "Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации" на 2016-2020 годы»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 17.11.2015 N 1239 «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N41 «Об утверждении СанПин 2.4.4 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (в ред. Изменений № 3, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 № 81)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.06.2014 г. N 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)»

Региональный уровень

- Постановление Правительства Санкт-Петербурга №1649 от 12.12.2011 г. «О реализации Закона Санкт-Петербурга «Социальный кодекс Санкт-Петербурга»» (с изменениями на 14.03.2012)
- Постановление правительства Санкт-Петербурга от 4.06.2014 г. N 453 «О государственной программе Санкт-Петербурга "Развитие образования в Санкт-Петербурге" на 2015-2020 годы»
- Распоряжение Комитета по образованию от 25.06.2015 N

3075-р «Об утверждении Комплекса мер по реализации в Санкт-Петербурге Концепции развития дополнительного образования детей на 2015-2020»

- Постановление от 22 апреля 2015 г. N 355 о реализации закона Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге»
- Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 N 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»
- Программа развития системы образования Невского района
- Устав ГБОУ школы № 557 и локальные акты школы
- Программа развития ГБОУ школы № 557

Районный

Школьный

Пояснительная записка

Общеобразовательная программа «баскетбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность* по уровню освоения - *общекультурный*.

Актуальность. Баскетбол – популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, Скоростно-силовых, и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включая основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования. Для гармоничного физического развития дошкольников и младших школьников проводят подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, а также двусторонние матчи по мини-баскетболу. Школьники среднего и старшего возраста имеют возможность заниматься баскетболом на уроках физической культуры и в спортивных секциях, а наиболее одаренных приглашают систематически заниматься в группы подготовки ДЮСШ и СДЮШОР.

Новизна. Программа предусматривает решение задач, направленных на укрепление физического и психического здоровья детей и подростков. При подведении итогов реализации программы предусматривается использование ИКТ (информационных компьютерных технологий).

Отличительные особенности программы.

Занятия в объединении отличаются от уроков физкультуры в общеобразовательной и от занятий в спортивной школе, и имеют свои особенности. На занятиях в объединении «Баскетбол» основной акцент делается на развитие навыков самостоятельных занятий спортом, формирование потребности в движении, устойчивого интереса к занятиям баскетболом, привычки укреплять свое здоровье, выбора здорового образа жизни. Большое внимание уделяется адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, созданию комфортного психологического климата в коллективе, где каждый ребенок сможет найти свой круг общения.

Образовательный процесс построен на принципах непрерывности, преемственности, доступности, увлекательности и результативности. Осуществляется взаимосвязь общефизического, спортивного и нравственного, коммуникативного направлений образовательной деятельности; единство обучения, воспитания и развития детей на основе индивидуализации и персонификации образовательного процесса, что обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников объединения от основ физического воспитания и азов баскетбола до успешных выступлений на соревнованиях, хорошей физической и психической формы.

Учебно-тематические планы первого, второго и третьего годов обучения сведены в одну таблицу, так как весь программный материал разделен на одни и те же блоки и темы. В образовательном процессе предполагается подача учебного материала «по спирали» с возвращением к уже пройденным ранее темам на более высоком уровне – с усложнением, как теоретических сведений, так и практических заданий и упражнений.

Педагогическая целесообразность- педагог строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи воспитания и конкретные перспективы спортивного роста учащегося.

Занятия по образовательной программе «Баскетбол» способствуют:

- получению учащимися базовых знаний, умений и навыков в баскетболе;
- оздоровлению детей и воспитанию привычки к здоровому образу жизни;
- физическому воспитанию, подъему общего тонуса и совершенствованию спортивной формы ребенка;
- воспитанию у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи;
- снятию у воспитанников психологической нагрузки, развитию адаптивных способностей;
- организации активного отдыха учащихся, созданию комфортного круга общения.

Цели программы: Формирование общечеловеческих нравственных ценностных ориентаций, самосознания, общественно ценных личностных качеств; выработку навыков здорового образа жизни, создание условий для всестороннего психофизиологического развития занимающихся, изучение, закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.

Задачи.

Обучающие:

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре и спорте.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в баскетбол.
- Научить ориентироваться в пространстве.
- Научить понимать и пользоваться спортивной терминологией.
- Научить совместному разбору игр, выработать умения судейства в игре баскетбол.

Развивающие:

- Развивать координацию, память, внимание.
- Создать условия для формирования правильной осанки.
- Выработать у воспитанников умения самостоятельных занятий баскетболом и организации собственной тренировки.
- Научить осознанному владению собственным телом.
- Развивать физические возможности тела, быстроту реакции.
- Развивать у детей устойчивый интерес к занятиям баскетболом.
- Повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей ребёнка.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей трудолюбие, самостоятельность.
- Воспитывать морально-этические качества личности, чувство товарищества, доброжелательность по отношению к окружающим, коммуникабельность.
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
- Воспитывать волевые качества личности, стремление к достижению поставленной цели.

Условия реализации программы

1. ***Возраст детей***, участвующих в реализации данной общеобразовательной программы 6-9 лет и рассчитана на 3 этапа обучения. Все занимающиеся в секции баскетбола делятся в зависимости от возраста на три группы:
 - Спортивно- оздоровительная 1-ый год (6-7 лет).
 - Начальная подготовка 2-ой год (7-8 лет).
 - Учебно- тренировочная 3-ий год (8-9 лет).
2. ***Условия набора*** детей в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний); существует отбор на основании собеседования.
3. ***Условия формирования группы:*** разновозрастные, допускается дополнительный набор обучающихся на второй, третий и т.д. годы обучения на основании результатов тестирования.
4. ***Наполняемость в группе***, составляет: первый год обучения — 15 человек; второй год обучения — 12 человек; третий год обучения — 10 человек. Уменьшение числа учащихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Данная программа рассчитана на 3 года обучения.

Программа имеет 3 этапа образовательного процесса, со сроком обучения на каждом этапе 1 год.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года - общее количество учебных часов – 432

1 года обучения: 144 часа в год,

2 года обучения: 144 часов в год,

3 года обучения: 144 часов в год.

Формы и режим занятий.

Основной формой обучения баскетболу является учебно-тренировочное занятие.

Режим занятий.

Занятия групп проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год).

Материальное обеспечение программы

- спортивный зал, оборудованный для игры в баскетбол, с комнатами для переодевания учащихся;
- шведские стенки;
- открытая спортивная площадка;
- баскетбольные мячи ;
- набивные мячи;
- гимнастические палки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты или коврики;
- скакалки ; - секундомер;
- судейский свисток .

Учащимся необходимо иметь спортивную форму и спортивную обувь.

Планируемые результаты освоения программы

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

Личностные результаты:

- 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;
- 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, правил поведения на транспорте и на дорогах;
получат возможность
- 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):

будут сформированы

- 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;

получат возможность

- 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

будут сформированы

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу;

получат возможность

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 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.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Ожидаемый результат по образовательному компоненту программы:

- овладение основами баскетбола, обучение приемам техники игры и тактическим действиям, а также навыков соревновательной деятельности

Ожидаемый результат по развивающему компоненту программы:

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, специальной выносливости и пр.)

Ожидаемый результат по воспитательному компоненту программы:

- обучение рациональной организации свободного времени, профилактикой асоциального поведения, формирование стойкого интереса к занятиям, утверждение здорового образа жизни

Способы определения результативности:

Для оценки изменений физической формы воспитанники сдают контрольные нормативы по различным показателям, отражающим уровень их физической подготовленности и технической.

Нормативные требования по физической подготовке

Группа	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), по Абалакову		Бег 20м (с)		Бег 40с (м)		Бег 300м	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
8 лет										

	140	135	25	20	4,8	5	4 п 10м	3 п 15	1.30	1.35
9-10 лет	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15м	4п	1.16	1.20
11 лет	190	180	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	5,5	1,00
12-13 лет	195	195	38	37	3,9	3,8	6 п 15	6 п	1,55	2,10
14-15	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40
16-17	230	215	47	44	3,3	3,5	9п	8п 10	4,00	4,20

Нормативные требования по технической подготовке

Группа	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
8 лет	10,5	10,8	16,5	16,8	15,2	15,5	25	25	-	-
9-10 лет	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	-	-
11 лет	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	-	-
12-13 лет	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
14-15	8,3	8,7	13,5	14,4	13,2	13,6	50	50	70	70
16-17	8,1	8,5	13,2	14,1	13,0	13,5	55	55	80	80

Не реже, чем один раз в полгода воспитанники участвуют в соревнованиях. Проводятся зачеты для проверки усвоения теоретического материала.

По итогам каждого учебного года проводятся опросы и тестирование воспитанников о самочувствии, соразмерности физической и психологической нагрузки, настроении, физической выносливости, об удовлетворённости результатами обучения.

Педагог в «Дневнике наблюдений» фиксирует по каждому воспитаннику:

- степень самостоятельности воспитанника при выполнении заданий и сознательного применения полученных навыков;
- результаты наблюдений за поведением и изменением отношения ребёнка к занятиям;
- наблюдения за взаимоотношениями детей в коллективе;
- посещаемость занятий;
- выполнение требований учебной программы;
- результаты опросов и тестирования;
- результаты сдачи контрольных нормативов;
- динамику изменения физической формы;
- результаты участия в соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы**

Виды контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль	В начале учебного года	Определение уровня развития детей,	тестирование, анкетирование
Текущий контроль	В течение всего учебного года	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие,
Промежуточный или рубежный контроль	По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, четверти, полугодия	Определение степени усвоения учащимися учебного материала. Определение результатов обучения.	конкурс, соревнование, опрос, контрольное занятие, тестирование, анкетирование
Итоговый контроль	В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития детей. Определение результатов обучения. Ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	конкурс, соревнование, опрос, контрольное занятие самоанализ, тестирование, анкетирование, педагогический анализ.

**Учебный план
1 год обучения**

№ п./п.	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	1	1	2
2	История игры в баскетбол.	1	1	2
3	Перемещения, стойки, действия с мячом.	6	14	20
4	Техника защиты.	6	13	19
5	Подвижные игры с баскетбольным мячом и без мяча.	5	12	19
6	Способы овладения мячом.	6	23	29

7	Техника перехвата мяча.	5	8	13
8	Штрафной бросок.	3	6	9
9	Техника нападения.	5	20	25
10	Турнир по баскетболу на первенство команд школы.		2	2
11	Контрольное занятие.		2	2
12	Итоговое занятие.	1	1	2
	ВСЕГО:	41	103	144

**Учебный план
2 год обучения**

№ п./ п.	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	1	1	2
2	История игры в баскетбол.	1	1	2
3	Перемещения, стойки, действия с мячом.	6	14	20
4	Техника защиты.	6	13	19
5	Подвижные игры с баскетбольным мячом и без мяча.	4	15	19
6	Способы овладения мячом.	7	22	29
7	Техника перехвата мяча.	5	8	13
8	Штрафной бросок.	3	6	9
9	Техника нападения.	3	22	25
10	Турнир по баскетболу на первенство команд школы.		2	2
11	Контрольное занятие.		2	2
12	Итоговое занятие.	1	1	2
	ВСЕГО:	37	107	144

**Учебный план
3 год обучения**

№ п./ п.	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	опрос
2	История игры в баскетбол.	1	1	2	опрос
3	Перемещения, стойки, действия с мячом.	5	15	20	тестирование
4	Техника защиты.	5	14	19	тестирование
5	Подвижные игры с баскетбольным мячом и без мяча.	4	15	19	анализ игры
6	Способы овладения мячом.	6	23	29	тестирование
7	Техника перехвата мяча.	4	9	13	тестирование
8	Штрафной бросок.	2	7	9	тестирование
9	Техника нападения.	3	22	25	анализ игры
10	Турнир по баскетболу на первенство команд школы.		2	2	анализ протокола
11	Контрольное занятие.		2	2	Педагогическое

					наблюдение
12	Итоговое занятие.	1	1	2	
	ВСЕГО:	32	112	144	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09	25.05	36	72	2 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 557 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

Протокол от 30.08.2018 № 01

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Большаков И.В.

Приказ от 30.08.2018 № 71/6

Рабочая программа дополнительного образования

Баскетбол

Группа № 1

Возраст учащихся: 6-9 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Середенкова И. Н.,

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Общеобразовательная программа «баскетбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность* по уровню освоения - *общекультурный*.

Актуальность. Баскетбол – популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, Скоростно-силовых, и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включая основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования. Для гармоничного физического развития дошкольников и младших школьников проводят подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, а также двусторонние матчи по мини-баскетболу. Школьники среднего и старшего возраста имеют возможность заниматься баскетболом на уроках физической культуры и в спортивных секциях, а наиболее одаренных приглашают систематически заниматься в группы подготовки ДЮСШ и СДЮШОР.

Новизна. Программа предусматривает решение задач, направленных на укрепление физического и психического здоровья детей и подростков. При подведении итогов реализации программы предусматривается использование ИКТ (информационных компьютерных технологий).

Отличительные особенности программы.

Занятия в объединении отличаются от уроков физкультуры в общеобразовательной и от занятий в спортивной школе, и имеют свои особенности. На занятиях в объединении «Баскетбол» основной акцент делается на развитие навыков самостоятельных занятий спортом, формирование потребности в движении, устойчивого интереса к занятиям баскетболом, привычки укреплять свое здоровье, выбора здорового образа жизни. Большое внимание уделяется адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, созданию комфортного психологического климата в коллективе, где каждый ребенок сможет найти свой круг общения.

Образовательный процесс построен на принципах непрерывности, преемственности, доступности, увлекательности и результативности. Осуществляется взаимосвязь общефизического, спортивного и нравственного, коммуникативного направлений образовательной деятельности; единство обучения, воспитания и развития детей на основе индивидуализации и персонификации образовательного процесса, что обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников объединения от основ физического воспитания и азов баскетбола до успешных выступлений на соревнованиях, хорошей физической и психической формы.

Учебно-тематические планы первого, второго и третьего годов обучения сведены в одну таблицу, так как весь программный материал разделен на одни и те же блоки и темы. В образовательном процессе предполагается подача учебного материала «по спирали» с

возвращением к уже пройденным ранее темам на более высоком уровне – с усложнением, как теоретических сведений, так и практических заданий и упражнений.

Педагогическая целесообразность- педагог строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи воспитания и конкретные перспективы спортивного роста учащегося.

Занятия по образовательной программе «Баскетбол» способствуют:

- получению учащимися базовых знаний, умений и навыков в баскетболе;
- оздоровлению детей и воспитанию привычки к здоровому образу жизни;
- физическому воспитанию, подъему общего тонуса и совершенствованию спортивной формы ребенка;
- воспитанию у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи;
- снятию у воспитанников психологической нагрузки, развитию адаптивных способностей;
- организации активного отдыха учащихся, созданию комфортного круга общения.

Цели программы: Формирование общечеловеческих нравственных ценностных ориентаций, самосознания, общественно ценных личностных качеств; выработку навыков здорового образа жизни, создание условий для всестороннего психофизиологического развития занимающихся, изучение, закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.

Задачи.

Обучающие:

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре и спорте.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в баскетбол.
- Научить ориентироваться в пространстве.
- Научить понимать и пользоваться спортивной терминологией.
- Научить совместному разбору игр, выработать умения судейства в игре баскетбол.

Развивающие:

- Развивать координацию, память, внимание.
- Создать условия для формирования правильной осанки.
- Выработать у воспитанников умения самостоятельных занятий баскетболом и организации собственной тренировки.
- Научить осознанному владению собственным телом.
- Развивать физические возможности тела, быстроту реакции.
- Развивать у детей устойчивый интерес к занятиям баскетболом.
- Повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей ребёнка.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей трудолюбие, самостоятельность.
- Воспитывать морально-этические качества личности, чувство товарищества, доброжелательность по отношению к окружающим, коммуникабельность.
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
- Воспитывать волевые качества личности, стремление к достижению поставленной цели.

Условия реализации программы

5. **Возраст детей**, участвующих в реализации данной общеобразовательной программы 6-9 лет и рассчитана на 3 этапа обучения. Все занимающиеся в секции баскетбола делятся в зависимости от возраста на три группы:

-Спортивно- оздоровительная 1-ый год (6-7 лет).

-Начальная подготовка 2-ой год (7-8 лет).

-Учебно- тренировочная 3-ий год (8-9 лет).

6. **Условия набора** детей в коллектив: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний); существует отбор на основании собеседования.
7. **Условия формирования группы:** разновозрастные, допускается дополнительный набор обучающихся на второй, третий и т.д. годы обучения на основании результатов тестирования.
8. **Наполняемость в группе,** составляет: первый год обучения — 15 человек; второй год обучения — 12 человек; третий год обучения — 10 человек. Уменьшение числа учащихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Данная программа рассчитана на 3 года обучения.

Программа имеет 3 этапа образовательного процесса, со сроком обучения на каждом этапе 1 год.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года - общее количество учебных часов – 432.

1 года обучения: 144 часа в год,

2 года обучения: 144 часов в год,

3 года обучения: 144 часов в год.

Формы и режим занятий.

Основной формой обучения баскетболу является учебно-тренировочное занятие.

Режим занятий.

Занятия групп проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год).

Планируемые результаты по окончании первого года обучения

По окончании первого года обучения учащиеся:

- ✓ будут знать содержание и основные правила игры в баскетбол;
- ✓ научатся различать названия физических упражнений и исходных положений тела;
- ✓ получают основы знаний о гигиенических процедурах, режиме питания, правилах безопасного поведения;
- ✓ овладеют следующими двигательными действиями: ведением мяча; ловлей мяча обеими руками стоя на месте и с выходом навстречу летящему мячу;
- ✓ передачей мяча обеими руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи;
- ✓ броском мяча в корзину обеими руками от груди с места, стоя справа и слева от корзины;
- ✓ освоят простейшие приемы действий в нападении и в защите;
- ✓ научатся самостоятельно выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила техники безопасности.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п./ п.	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	1	1	2
2	История игры в баскетбол.	1	1	2
3	Перемещения, стойки, действия с мячом.	6	14	20
4	Техника защиты.	6	13	19

5	Подвижные игры с баскетбольным мячом и без мяча.	5	12	19
6	Способы овладения мячом.	6	23	29
7	Техника перехвата мяча.	5	8	13
8	Штрафной бросок.	3	6	9
9	Техника нападения.	5	20	25
10	Турнир по баскетболу на первенство команд школы.		2	2
11	Контрольное занятие.		2	2
12	Итоговое занятие.	1	1	2
	ВСЕГО:	41	103	144

Содержание программы 1 год обучения

Комплектование групп

Тестирование учащихся на определение уровня физического развития и способностей к занятиям баскетболом: бег, силовые упражнения, ловля мяча, передача мяча, прыжки. Проведение собеседования и организационного собрания с учащимися.

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с планом работы детского объединения. Знакомство с традициями коллектива, его целями и задачами. Правила внутреннего распорядка. Правила охраны труда и поведения на занятиях в спортивном зале и на открытой площадке, работы со спортивным инвентарем.

Практика. Выполнение учащимися комплекса упражнений общей разминки. Подвижные игры на основе баскетбола.

2. Теория ФК и С

- 1) Физическая культура и спорт в России.
- 2) Состояние и развитие баскетбола в России.
- 3) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- 4) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- 5) Гигиенические требования к занимающимся спортом.
- 6) Профилактика травматизма в спорте.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие о физических качествах, знание о работе мышц, восстановительные мероприятия.

Практика. Выполнение упражнений: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения типа: «полоса препятствий», упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития общей выносливости.

Специальная подготовка.

Теория. Понятие о закономерности переноса двигательных качеств.

Практика. Упражнения для развития быстроты и прыгучести, для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упр. Для развития специальной выносливости.

Техническая подготовка

Теория. Виды игровой стойки баскетболиста. Разновидности остановок и прыжков баскетболиста. Правила передвижения игроков по площадке. Техника передач и ловли мяча, броска и ведения.

Практика:

- 1) Прыжок толчком двух ног.

- 2) Прыжок толчком одной ноги.
- 3) Повороты вперед.
- 4) Повороты назад.
- 5) Отвлекающие действия (финт) с мячом и без мяча.
- 6) Ловля мяча двумя руками на месте.
- 7) Ловля мяча двумя руками в движении.
- 8) Ловля мяча двумя руками при встречном движении
- 9) Ловля мяча двумя руками при поступательном движении
- 10) Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.
- 11) Передача мяча двумя руками сверху.
- 12) Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком).
- 13) Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком).
- 14) Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).
- 15) Передача мяча двумя руками с места.
- 16) Передача мяча двумя руками в движении.
- 17) Передача мяча двумя руками (встречные).
- 18) Передача мяча двумя руками (поступательные).
- 19) Передача мяча одной рукой с места.
- 20) Ведение мяча с высоким отскоком.
- 21) Ведение мяча с низким отскоком.
- 22) Ведение мяча со зрительным контролем.
- 23) Ведение мяча без зрительного контроля.
- 24) Ведение мяча на месте.
- 25) Ведение мяча по прямой.
- 26) Ведение мяча по дугам.
- 27) Ведение мяча по кругам.
- 28) Ведение мяча зигзагом.
- 29) Ведение мяча с переводом с руки на руку (перед собой).
- 30) Ведение мяча с изменением направления движения (ведение лицом/спиной вперед, развороты, остановки)
- 31) Броски в корзину двумя руками сверху.
- 32) Броски в корзину двумя руками от груди.
- 33) Броски в корзину двумя руками снизу.
- 34) Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.
- 35) Броски в корзину двумя руками с места.
- 36) Броски в корзину двумя руками в движении.
- 37) Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.
- 38) Броски в корзину двумя руками под углом к щиту.
- 39) Броски в корзину одной рукой от плеча.
- 40) Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.
- 41) Броски в корзину одной рукой с места.
- 42) Броски в корзину одной рукой в движении.
- 43) Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.
- 44) Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.

6. Тактическая подготовка

Теория. Взаимодействия игроков, тактика передвижений по площадке.

Практика:

-Тактика нападения

- 1) Взаимодействия игроков
- 2) Выход для получения мяча.
- 3) Выход для отвлечения мяча.
- 4) Атака корзины.

- 5) “Передай мяч и выходи.
-Тактика защиты
- 1) Противодействие получению мяча.
 - 2) Противодействие выхода на свободное место.
 - 3) Противодействие розыгрышу мяча.
 - 4) Противодействие атаке корзины.
7. Игровая практика.
Теория. Правила игры в мини-баскетбол.
Практика. Игра 1x1, 2x1, 1x2, 2x3, 3x2, 3x3, 5x5.
8. Соревновательная подготовка.
Теория. Сущность спортивного соревнования. Виды соревнований по баскетболу.
Правила соревнований. Правила судейства.
Практика. Участие в соревнованиях различного уровня.
9. Контрольные испытания
Теория. Условия и виды испытаний.
Практика. Тесты по физической и технической подготовке, анкетирование.
10. Мероприятия воспитательно-познавательного характера.
Теория. Разновидности лиг, особенности соревнований среди женщин и мужчин, отличия правил «детского» и «взрослого» баскетбола.
Практика. Посещение в качестве зрителя официальных соревнований.

Календарно-тематическое планирование 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Дата проведения	
				план	факт
1	ОТ. Правила поведения в спортивном зале. Правила разминки. Подводящие упражнения с мячом.	2	Спортивный зал	03.09.18	03.09.18
2	Сведения об истории возникновения, развития баскетбола. Обучение техники стойки баскетболиста	2	Спортивный зал	04.09.18	04.09.18
3	Техника выполнения остановок(прыжком, двухшажная). Подвижные игры без мяча	2	Спортивный зал	10.09.18	10.09.18
4	Понятие о передвижении в защитной стойке. Чередование способов перемещений.	2	Спортивный зал	11.09.18	11.09.18
5	Ловля мяча двумя руками на месте. Совершенствование в технике остановки прыжком, поворота на сзади стоящей ноге.	2	Спортивный зал	17.09.18	17.09.18

6	Основы знаний правила личной гигиены спортсмена. Обучение остановкам после получения мяча.	2	Спортивный зал	18.09.18	18.09.18
7	Техника ловли и передачи мяча двумя руками от груди с шагом . Обучение техники броска мяча от плеча после ведения.	2	Спортивный зал	24.09.18	24.09.18
8	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком).	2	Спортивный зал	25.09.18	25.09.18
9	ОТ. Бросок в кольцо с места от щита. Подвижная игра без мяча.	2	Спортивный зал	01.10.18	01.10.18
10	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Передача двумя руками с низу(с отскоком от пола).	2	Спортивный зал	02.10.18	02.10.18
11	Передачи одной рукой с места. Основы знаний – Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).	2	Спортивный зал	08.10.18	08.10.18
12	Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча на месте.	2	Спортивный зал	09.10.18	09.10.18
13	Ведение мяча с зрительным контролем. Ведение мяча на месте.	2	Спортивный зал	15.10.18	15.10.18
14	Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча в движении.	2	Спортивный зал	16.10.18	16.10.18
15	Ведение мяча по дугам. Подвижная игра с двумя баскетбольными мячами.	2	Спортивный зал	22.10.18	22.10.18
16	Подвижная игра «Мяч среднему». Совершенствование в технике овладения мячом.	2	Спортивный зал	23.10.18	23.10.18
17	Ведение мяча со сменой направления. Подвижная игра с баскетбольным мячом.	2	Спортивный зал	29.10.18	29.10.18
18	Ведение мяча по кругам. Броски в корзину двумя руками сверху.	2	Спортивный зал	30.10.18	30.10.18
19	ОТ. Бросок после ловли паса. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	Спортивный зал	05.11.18	06.11.18

20	Броски в корзину двумя руками с низу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.	2	Спортивный зал	06.11.18	07.11.18
21	Выходы для получения мяча. Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал	12.11.18	12.11.18
22	Понятие-игра в защите. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч.	2	Спортивный зал	13.11.18	13.11.18
23	Совершенствование в технике броска в кольцо двумя руками от груди с места. Подвижная игра с мячом «33».	2	Спортивный зал	19.11.18	19.11.18
24	Понятие техники перехвата мяча. Изучение техники перехвата мяча.	2	Спортивный зал	20.11.18	20.11.18
25	Противодействие получению мяча. Противодействие выхода на свободное место.	2	Спортивный зал	26.11.18	26.11.18
26	Игра в баскетбол. Правила штрафного броска.	2	Спортивный зал	27.11.18	27.11.18
27	ОТ. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины.	2	Спортивный зал	03.12.18	03.12.18
28	Основы знаний – Мир против болезней. Тактика при выполнении штрафного броска.	2	Спортивный зал	04.12.18	04.12.18
29	Понятие тактики нападения. Индивидуальные действия.	2	Спортивный зал	10.12.18	10.12.18
30	Бросок с двух шагов после с крестного ухода. Понятие – быстрый прорыв.	2	Спортивный зал	11.12.18	11.12.18
31	Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке.	2	Спортивный зал	17.12.18	17.12.18
32	Игра в баскетбол с заданием. Изучение тактики опеки игрока с мячом в непосредственной близости от кольца.	2	Спортивный зал	18.12.18	18.12.18
33	Бросок в прыжке. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	2	Спортивный зал	24.12.18	24.12.18
34	Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ведение мяча с финтами.	2	Спортивный зал	25.12.18	25.12.18

35	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Подвижная игра с мячом.	2	Спортивный зал	14.01.19	14.01.19
36	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал	15.01.19	15.01.19
37	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте.	2	Спортивный зал	21.01.19	21.01.19
38	Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.	2	Спортивный зал	22.01.19	22.01.19
39	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту.	2	Спортивный зал	28.01.19	28.01.19
40	Изучение приемов игры в нападении. Взаимодействие в двойках ”отдай выйди”.	2	Спортивный зал	29.01.19	29.01.19
41	Взаимодействие в тройках “треугольник.” Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал	04.02.19	04.02.19
42	Понятие-быстрый прорыв. Бросок крюком с шага.	2	Спортивный зал	05.02.19	05.02.19
43	Быстрый прорыв в двойках. Отбор мяча у игрока, стоящего на месте.	2	Спортивный зал	11.02.19	11.02.19
44	Быстрый прорыв в тройках. Отбор мяча у игрока, ведущего мяч.	2	Спортивный зал	12.02.19	12.02.19
45	Быстрый прорыв в четверках. Личный прессинг.	2	Спортивный зал	18.02.19	18.02.19
46	Быстрый прорыв в пятерках. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал	19.02.19	19.02.19
47	Игра в баскетбол с заданием. Изучение тактики опеки игрока с мячом в непосредственной близости от кольца.	2	Спортивный зал	25.02.19	25.02.19

48	Противодействие получению мяча Гигиеническое требования к занимающимся спортом.	2	Спортивный зал	26.02.19	26.02.19
49	Игра в баскетбол. Профилактика травматизма в спорте.	2	Спортивный зал	04.03.19	04.03.19
50	Обучение технике скрытой передачи. Ведение мяча без зрительного контроля	2	Спортивный зал	05.03.19	05.03.19
51	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Передача двумя руками в прыжке.	2	Спортивный зал	11.03.19	11.03.19
52	Обучение технике скрытой передачи. Ведение мяча без зрительного контроля.	2	Спортивный зал	12.03.19	12.03.19
53	Ведение мяча с переводами перед собой. Броски в корзину одной рукой сверху.	2	Спортивный зал	18.03.19	18.03.19
54	С крестный выход. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал	19.03.19	19.03.19
55	Личный прессинг. Броски в корзину после с крестного ухода с двух шагов.	2	Спортивный зал	25.03.19	25.03.19
56	Броски в корзину после с крестного ухода в прыжке. Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал	26.03.19	26.03.19
57	Воспитание боевых качеств баскетболиста. Бросок с шага в корзину одной рукой.	2	Спортивный зал	01.04.19	01.04.19
58	Игра в баскетбол. Ведение мяча с разными переводами.	2	Спортивный зал	02.04.19	02.04.19
59	Повороты вперед. Повороты назад.	2	Спортивный зал	08.04.19	08.04.19
60	Изучение быстрого прорыва после подбора мяча. Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал	09.04.19	09.04.19
61	Подбор мяча и добивание в корзину. Совершенствование штрафного броска.	2	Спортивный зал	15.04.19	15.04.19
62	Подбор и организация быстрого прорыва. Бросок крюком после финта.	2	Спортивный зал	16.04.19	16.04.19

63	Игра в баскетбол. Реализация численного преимущества при быстром прорыве.	2	Спортивный зал	22.04.19	22.04.19
64	Бросок в корзину с двух шагов после передачи мяча. Подвижная игра с мячами.	2	Спортивный зал	23.04.19	23.04.19
65	Групповые взаимодействия в нападении. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал	29.04.19	29.04.19
66	Обыгрывание один на один. Реализация численного преимущества в нападении.	2	Спортивный зал	30.04.19	30.04.19
67	Броски с зашагиванием. Игра в баскетбол с заданием.	2	Спортивный зал	06.05.19	06.05.19
68	Блокировка при подборе мяча. Броски с дальней дистанции.	2	Спортивный зал	07.05.19	07.05.19
69	Подбор добивание мяча. Подвижная игра с мячом.	2	Спортивный зал	13.05.19	13.05.19
70	Взаимодействия под кольцом. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал	14.05.19	14.05.19
71	Нападение против прессинга. Турнир по баскетболу на первенство команд школы.	2	Спортивный зал	20.05.19	20.05.19
72	Итоговое занятие. Игра в баскетбол с заданием. Подведение итогов работы секции по баскетболу.	2	Спортивный зал	21.05.19	21.05.19

Планируемые результаты по окончании второго года обучения

По окончании второго года обучения учащиеся:

- ✓ узнают о роли и значении физической культуры и спорта для дальнейшей жизни;
- ✓ познакомятся с правилами 10, 24, 3 секунд, количеством командных фолов;
- ✓ узнают об основных обязанностях судей, проводящих игру;
- ✓ получают знание о групповых тактических действиях;
- ✓ будут знать правила личной гигиены подростков;
- ✓ освоят ловлю и передачу мяча одной рукой от плеча при параллельном и встречном движении игроков; двумя руками при параллельном движении;
- ✓ сумеют передавать мяч от груди двумя руками и одной рукой от плеча с отскоком от пола;
- ✓ освоят обманные действия (финты) на передачу с последующей передачей мяча двумя и одной рукой;
- ✓ научатся выполнять бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния; бросок мяча в корзину со среднего расстояния;
- ✓ научатся групповым тактическим действиям;
- ✓ разовьют координацию движений ног и рук;

- ✓ улучшат состояние здоровья средствами двигательной активности, расширят двигательный диапазон.

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

№ п./п.	Наименование тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	1	1	2
2	История игры в баскетбол.	1	1	2
3	Перемещения, стойки, действия с мячом.	6	14	20
4	Техника защиты.	6	13	19
5	Подвижные игры с баскетбольным мячом и без мяча.	4	15	19
6	Способы овладения мячом.	7	22	29
7	Техника перехвата мяча.	5	8	13
8	Штрафной бросок.	3	6	9
9	Техника нападения.	3	22	25
10	Турнир по баскетболу на первенство команд школы.		2	2
11	Контрольное занятие.		2	2
12	Итоговое занятие.	1	1	2
	ВСЕГО:	37	107	144

**Содержание программы
2 год обучения**

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с планом работы секции на учебный год. Правила охраны труда и поведения на занятиях в спортивном зале и на открытой площадке, работы со спортивным инвентарем.

Практика. Выполнение учащимися комплекса упражнений общей разминки. Подвижные игры «вышибала», «отними мяч» и др.

2. Теория ФК и С

- 1) Физическая культура и спорт в России.
- 2) Состояние и развитие баскетбола в России.
- 3) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- 4) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- 5) Гигиенические требования к занимающимся спортом.
- 6) Профилактика травматизма в спорте.
- 7) Общая характеристика спортивной подготовки
- 8) Планирование и контроль подготовки
- 9) Основы техники игры и техническая подготовка.
- 10) Физические качества и физическая подготовка.
- 11) Спортивные соревнования.
- 12) Правила по мини- баскетболу
- 13) Установка на игру и разбор результатов игры

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Активная мышечная деятельность. Понятие о гипокинезии и гиподинамии. Физическое здоровье и владение приемами его укрепления. Понятие о способности к физическому совершенствованию. Способы физической подготовки, тренировки, зарядки.

Практика. Выполнение упражнений: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц,

упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения типа: «полоса препятствий» , упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития общей выносливости.

9. Специальная подготовка.

Теория. Понятие о закономерности переноса двигательных качеств.

Практика. Упражнения для развития быстроты и прыгучести, для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упр. Для развития специальной выносливости.

10. Техническая подготовка.

Теория. Виды игровой стойки баскетболиста. Разновидности остановок и прыжков баскетболиста. Правила передвижения игроков по площадке. Техника передач и ловли мяча, броска и ведения.

Практика:

- 1) Прыжок толчком двух ног.
- 2) Прыжок толчком одной ноги.
- 3) Остановка прыжком.
- 4) Остановка двумя шагами.
- 5) Повороты вперед.
- 6) Повороты назад.
- 7) Ловля мяча двумя руками на месте
- 8) Ловля мяча двумя руками в движении.
- 9) Ловля мяча двумя руками в прыжке.
- 10) Ловля мяча двумя руками при встречном движении.
- 11) Ловля мяча двумя руками при поступательном движении.
- 12) Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.
- 13) Ловля мяча одной рукой на месте.
- 14) Ловля мяча одной рукой в движении.
- 15) Ловля мяча одной рукой в прыжке
- 16) Ловля мяча одной рукой при поступательном движении
- 17) Ловля мяча одной рукой при движении сбоку
- 18) Передача мяча двумя руками сверху.
- 19) Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком).
- 20) Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком).
- 21) Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).
- 22) Передача мяча двумя руками с места.
- 23) Передача мяча двумя руками в движении.
- 24) Передача мяча двумя руками в прыжке.
- 25) Передача мяча двумя руками (встречные)
- 26) Передача мяча двумя руками (поступательные)
- 27) Передача мяча двумя руками на одном уровне
- 28) Передача мяча двумя руками (сопровождающие)
- 29) Передача мяча одной рукой сверху
- 30) Передача мяча одной рукой от головы
- 31) Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)
- 32) Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)
- 33) Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)
- 34) Передача мяча одной рукой с места.
- 35) Передача мяча одной рукой в движении
- 36) Передача мяча одной рукой в прыжке
- 37) Передача мяча одной рукой(встречные)
- 38) Передача мяча одной рукой(поступательные)

- 39) Передача мяча одной рукой на одном уровне
- 40) Передача мяча одной рукой(сопровождающие)
- 41) Ведение мяча с высоким отскоком.
- 42) Ведение мяча с низким отскоком.
- 43) Ведение мяча со зрительным контролем.
- 44) Ведение мяча без зрительного контроля.
- 45) Ведение мяча на месте.
- 46) Ведение мяча по прямой.
- 47) Ведение мяча по дугам.
- 48) Ведение мяча по кругам.
- 49) Ведение мяча зигзагом.
- 50) Обводка соперника с изменением высоты отскока.
- 51) Обводка соперника с изменением направления.
- 52) Обводка с изменением скорости.
- 53) Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- 54) Обводка соперника с переводом под ногой.
- 55) Обводка соперника с переводом за спиной
- 56) Обводка соперника с использованием нескольких приемов (сочетание)
- 57) Броски в корзину двумя руками сверху.
- 58) Броски в корзину двумя руками снизу
- 59) Броски в корзину двумя руками от груди.
- 60) Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.
- 61) Броски в корзину двумя руками без отскока от щита.
- 62) Броски в корзину двумя руками с места.
- 63) Броски в корзину двумя руками (дальние).
- 64) Броски в корзину двумя руками (средние).
- 65) Броски в корзину двумя руками в движении.
- 66) Броски в корзину двумя руками (ближние).
- 67) Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.
- 68) Броски в корзину двумя руками под углом к щиту.
- 69) Броски в корзину двумя руками параллельно щиту
- 70) Броски в корзину одной рукой сверху.
- 71) Броски в корзину одной рукой от плеча.
- 72) Броски в корзину одной рукой снизу.
- 73) Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.
- 74) Броски в корзину одной рукой с места.
- 75) Броски в корзину одной рукой в движении.
- 76) Броски в корзину одной рукой в прыжке.
- 77) Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.
- 78) Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.
- 79) Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту.
- 80) Броски в корзину одной рукой (дальние).
- 81) Броски в корзину одной рукой (средние).
- 82) Броски в корзину двумя руками (ближние).

7. Тактическая подготовка

Теория. Действия игроков в изменяющихся условиях игры. Взаимодействия игроков, тактика передвижений по площадке.

Практика:

-Тактика нападения

Приемы игры:

- 1) Выход для получения мяча.
- 2) Выход для отвлечения мяча.

- 3) Розыгрыш мяча.
- 4) Атака корзины.
- 5) “Передай мяч и выходи.
- 6) Наведение
- 7) Пересечение.
- Тактика защиты*
- Приемы игры:
 - 1) Противодействие получению мяча.
 - 2) Противодействие выхода на свободное место.
 - 3) Противодействие розыгрышу мяча.
 - 4) Противодействие атаке корзины.
 - 5) Подстраховка.
 - 6) Система личной защиты.
7. Игровая практика.
Теория. Правила игры в мини-баскетбол.
Практика. Игра 1x1, 2x1, 1x2, 2x3, 3x2, 3x3, 5x5.
8. Соревновательная подготовка.
Теория. Правила судейства. Этика спортивного соперничества. Правила противоборства. Нормы спортивной этики. Действия воспитанников на квалификационных соревнованиях. Азы судейской практики.
Практика. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство внутри школьных соревнований.
9. Контрольные испытания
Теория. Условия и виды испытаний.
Практика. Тесты по физической и технической подготовке, анкетирование.
10. Мероприятия воспитательно-познавательного характера.
Теория. Баскетбольные клубы нашего города и страны.
Практика. Посещение в качестве зрителя официальных соревнований.

**Календарно-тематическое планирование
2 года обучения**

№ занятия	Темы занятия	Кол-во часов	Место проведения	Дата проведения	
				план	факт
1	Правила поведения в спортивном зале. Правила разминки.	2	Спортивный зал	03.09	
2	Сведения об истории возникновения, развития баскетбола. Обучение технике передвижений в стойке баскетболиста.	2	Спортивный зал	04.09	
3	Обучение технике передач и ловли мяча в парах на месте. Передачи и ловля мяча в движении.	2	Спортивный зал	10.09	
4	Передачи мяча с сменной мест. Выполнение передач после ведения мяча.	2	Спортивный зал	11.09	
5	Освоение техники остановок с мячом. (прыжком, двухшажная). Чередование способов перемещений.	2	Спортивный зал	17.09	
6	Бросок мяча в движении после ловли. Совершенствование в технике остановки прыжком, поворота на сзади стоящей ноге назад, вперед.	2	Спортивный зал	18.09	

7	Совершенствование в технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Совершенствование в технике броска мяча от плеча после ведения.	2	Спортивный зал	24.09	
8	Совершенствование в технике передвижений в защитной стойке. Совершенствование в технике передачи мяча при встречном движении.	2	Спортивный зал	25.09	
9	Бросок в кольцо с места. Подвижная игра без мяча.	2	Спортивный зал	01.10	
10	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Получение мяча при помощи обманных действий.	2	Спортивный зал	02.10	
11	Обучение взаимодействию "отдай выйди". Обучение передачи крюком.	2	Спортивный зал	08.10	
12	Обучение технике передач с отскоком от пола. Понятие игры в защите.	2	Спортивный зал	09.10	
13	Понятие о защите против игрока без мяча. Основы знаний-вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).	2	Спортивный зал	15.10	
14	Понятие о защите против игрока, ведущего мяч. Понятие -индивидуальные действия (личная защита).	2	Спортивный зал	16.10	
15	Понятие-командные действия в защите. Совершенствование в технике передвижений в защите против игрока, ведущего мяч.	2	Спортивный зал	22.10	
16	Техника защитных действий при выбивании мяча. Подвижная игра с двумя баскетбольными мячами.	2	Спортивный зал	23.10	
17	Подвижная игра "мяч среднему". Совершенствование в технике овладения мячом.	2	Спортивный зал	29.10	
18	Изучение техники игры в защите (один защитник два нападающих). Подвижная игра с баскетбольным мячом.	2	Спортивный зал	30.10	
19	Изучение тактики личной защиты (опеки Закрепленного игрока команды соперников). Подвижная игра без мяча.	2	Спортивный зал	05.11	
20	Изучение тактики зонной защиты. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	Спортивный зал	06.11	
21	Игра в баскетбол. Понятие техники вырывания мяча у игрока, стоящего на месте.	2	Спортивный зал	12.11	
22	Совершенствование в технике перемещения с изученными техническими приемами. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч.	2	Спортивный зал	13.11	
23	Обучение технике броска в кольцо двумя руками от головы с места. Подвижная игра	2	Спортивный зал	19.11	

	с мячом «33».				
24	Понятие техники перехвата мяча. Изучение техники перехвата мяча.	2	Спортивный зал	20.11	
25	Изучение техники бросков одной рукой в движении. Совершенствование в технике передачи мяча с отскоком от пола.	2	Спортивный зал	26.11	
26	Изучение техники броска снизу одной рукой в движении. Бросок крюком с места.	2	Спортивный зал	27.11	
27	Игра в баскетбол. Правила штрафного броска.	2	Спортивный зал	03.12	
28	Изучение техники и способов выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол с заданием.	2	Спортивный зал	04.12	
29	Основы знаний – Мир против болезней. Тактика при выполнении штрафного броска.	2	Спортивный зал	10.12	
30	Понятие тактики нападения. Индивидуальные действия.	2	Спортивный зал	11.12	
31	Понятие – групповые действия. Понятие – быстрый прорыв.	2	Спортивный зал	17.12	
32	Быстрый прорыв в двойках. Подвижная игра с мячом.	2	Спортивный зал	18.12	
33	Быстрый прорыв в тройках. Броски крюком в движении.	2	Спортивный зал	24.12	
34	Быстрый прорыв в четверках. Изучение техники постановки блока.	2	Спортивный зал	25.12	
35	Быстрый прорыв в пятерках. Подвижная игра ”выручи передачей”.	2	Спортивный зал	14.01	
36	Изучение тактических действий при выполнении штрафного броска. Совершенствование в технике ведения мяча на месте с последующей передачей.	2	Спортивный зал	15.01	
37	Изучение быстрого прорыва после подбора мяча. Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал	21.01	
38	Игра в баскетбол с заданием. Изучение тактики опеки игрока с мячом в непосредственной близости от кольца.	2	Спортивный зал	22.01	
39	Совершенствование в технике передачи мяча одной рукой от плеча на дальние расстояния. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	2	Спортивный зал	28.01	
40	Изучение тактики взаимодействия двух игроков – переключение, заслон. Совершенствование в технике ведения мяча и остановок.	2	Спортивный зал	29.01	
41	Изучение техники разворотов после заслона. Бросок в прыжке с разрывом дистанции.	2	Спортивный зал	04.02	
42	Изучение взаимодействия “тройка”. Бросок с двух шагов с дальней стороны.	2	Спортивный зал	05.02	
43	Противодействие получению мяча.	2	Спортивный зал	11.02	

	Гигиенические требования к занимающимся спортом.		зал		
44	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Игра в баскетбол с заданием.	2	Спортивный зал	12.02	
45	Ведение мяча с высоким отскоком. Обучение выходам для получения мяча.	2	Спортивный зал	18.02	
46	Ведение мяча с низким отскоком. Противодействие выходу на свободное место.	2	Спортивный зал	19.02	
47	Противодействие атаки корзины. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.	2	Спортивный зал	25.02	
48	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Противодействие розыгрышу мяча.	2	Спортивный зал	26.02	
49	Игра в баскетбол. Профилактика травматизма в спорте.	2	Спортивный зал	03.03	
50	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Противодействие розыгрышу мяча.	2	Спортивный зал	04.03	
51	Броски в корзину с дальней дистанции. Страховка при защитных действиях.	2	Спортивный зал	10.03	
52	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Передача двумя руками в прыжке.	2	Спортивный зал	11.03	
53	Ведение мяча по дугам. Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал	17.03	
54	Ведение мяча с переводами перед собой. Броски в корзину одной рукой сверху.	2	Спортивный зал	18.03	
55	Розыгрыш мяча. Изучение приема – наведение.	2	Спортивный зал	24.03	
56	С крестный выход. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал	25.03	
57	Личный прессинг. Броски в корзину после с крестного ухода с двух шагов.	2	Спортивный зал	31.03	
58	Броски в корзину после с крестного ухода в прыжке. Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал	01.04	
59	Взаимодействие “треугольник”. Групповой отбор мяча.	2	Спортивный зал	07.04	
60	Взаимодействие “большой маленький”. Игра в баскетбол с заданием.	2	Спортивный зал	08.04	
61	Воспитание боевых качеств баскетболиста. Бросок с шага в корзину одной рукой.	2	Спортивный зал	14.04	
62	Игра в баскетбол. Ведение мяча с разными переводами.	2	Спортивный зал	15.04	
63	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Броски крюком из-под щита.	2	Спортивный зал	21.04	
64	Повороты вперед. Повороты назад.	2	Спортивный зал	22.04	
65	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал	28.04	
66	Подбор мяча и добивание в корзину. Совершенствование штрафного броска.	2	Спортивный зал	29.04	
67	Подбор и организация быстрого прорыва.	2	Спортивный зал	05.05	

	Бросок крюком после финта.		зал		
68	Игра в баскетбол. Реализация численного преимущества при быстром прорыве.	2	Спортивный зал	06.05	
69	Бросок в корзину с двух шагов после передачи мяча.	2	Спортивный зал	12.05	
70	Групповые взаимодействия в нападении. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал	13.05	
71	. Изучение тактики организации командных действий против применения быстрого прорыва. Турнир по баскетболу на первенство команд школы.	2	Спортивный зал	19.05	
72	Итоговое занятие. Игра в баскетбол с заданием. Подведение итогов работы секции по баскетболу.	2	Спортивный зал	20.05	

Планируемые результаты по окончании третьего года обучения

По окончании третьего года обучения учащиеся:

- ✓ узнают о правилах проведения самостоятельной разминки в баскетболе;
- ✓ освоят передвижение различными способами в нападении и защите;
- ✓ узнают об истории развития баскетбола;
- ✓ научатся выполнять броски мяча в прыжке с близкого и среднего расстояния; со средних и дальних расстояний одной рукой от плеча и двумя руками от головы;
- ✓ научатся тактическим действиям в системе позиционного нападения с выбором свободного места и с заслоном;
- ✓ освоят взаимодействие с заслоном, взаимодействия игроков при пересечении и подстраховке в защите;
- ✓ научатся ловить мяч с полу-отскока;
- ✓ освоят передачу одной рукой снизу, передачу одной рукой сбоку, броски мяча в корзину одной и двумя руками сверху с последующим включением в борьбу за отскок;
- ✓ научатся играть на счет;
- ✓ приобретут опыт участия в соревнованиях, командной игры, судейства соревнований;
- ✓ овладеют элементарными приемами помощи и самопомощи при травме;
- ✓ приобретут навыки самоконтроля и самоанализа в баскетболе, в общении с другими людьми, при выступлении на соревнованиях;
- ✓ смогут продолжать свои занятия физической культурой самостоятельно;
- ✓ научатся самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, соблюдать распорядок дня и режим питания;
- ✓ приобретут навык регулярного прохождения медицинских осмотров.

Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п./п.	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	опрос
2	История игры в баскетбол.	1	1	2	опрос
3	Перемещения, стойки, действия с мячом.	5	15	20	тестирование
4	Техника защиты.	5	14	19	тестирование
5	Подвижные игры с баскетбольным мячом и без мяча.	4	15	19	анализ игры

6	Способы овладения мячом.	6	23	29	тестирование
7	Техника перехвата мяча.	4	9	13	тестирование
8	Штрафной бросок.	2	7	9	тестирование
9	Техника нападения.	3	22	25	анализ игры
10	Турнир по баскетболу на первенство команд школы.		2	2	анализ протокола
11	Контрольное занятие.		2	2	Педагогическое наблюдение
12	Итоговое занятие.	1	1	2	
	ВСЕГО:	32	112	144	

Содержание программы 3 год обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с планом работы секции на учебный год. Правила охраны труда и поведения на занятиях в спортивном зале и на открытой площадке, работы со спортивным инвентарем.

Практика. Выполнение учащимися комплекса упражнений общей разминки. Подвижные игры.

Теория ФК и С

- 1) Физическая культура и спорт в России.
- 2) Состояние и развитие баскетбола в России.
- 3) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- 4) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- 5) Гигиенические требования к занимающимся спортом.
- 6) Профилактика травматизма в спорте.
- 7) Общая характеристика спортивной подготовки
- 8) Планирование и контроль подготовки
- 9) Основы техники игры и техническая подготовка.
- 10) Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- 11) Физические качества и физическая подготовка.
- 12) Спортивные соревнования.
- 13) Правила по баскетболу.
- 14) Установка на игру и разбор результатов игры

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие о физических качествах, знание о работе мышц, восстановительные мероприятия. Понятие о способности к физическому самосовершенствованию. Способы физической самоподготовки, тренировки, зарядки. Способы самоконтроля.

Практика. Выполнение упражнений: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения типа: «полоса препятствий», упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития общей выносливости.

4. Специальная подготовка.

Теория. Понятие о закономерности переноса двигательных качеств.

Практика. Упражнения для развития быстроты и прыгучести, для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упр. Для развития специальной выносливости.

5. Техническая подготовка

Теория. Виды игровой стойки баскетболиста. Разновидности остановок и прыжков баскетболиста. Правила передвижения игроков по площадке. Техника передач и ловли мяча, броска и ведения.

Практика:

Приемы игры:

- 1) Остановка прыжком.
- 2) Остановка двумя шагами.
- 3) Ловля мяча двумя руками в движении
- 4) Ловля мяча двумя руками в прыжке.
- 5) Ловля мяча двумя руками при встречном движении.
- 6) Ловля мяча двумя руками при поступательном движении.
- 7) Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.
- 8) Ловля мяча одной рукой в движении.
- 9) Ловля мяча одной рукой в прыжке
- 10) Ловля мяча одной рукой при встречном движении
- 11) Ловля мяча одной рукой при поступательном движении.
- 12) Ловля мяча одной рукой при движении сбоку.
- 13) Передача мяча двумя руками в движении.
- 14) Передача мяча двумя руками в прыжке.
- 15) Передача мяча двумя руками (встречные)
- 16) Передача мяча двумя руками (поступательные)
- 17) Передача мяча двумя руками на одном уровне.
- 18) Передача мяча двумя руками (сопровождающие)
- 19) Передача мяча одной рукой сверху
- 20) Передача мяча одной рукой от головы
- 21) Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)
- 22) Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)
- 23) Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)
- 24) Передача мяча одной рукой в движении
- 25) Передача мяча одной рукой в прыжке
- 26) Передачи мяча одной рукой (встречные)
- 27) Передачи мяча одной рукой (поступательные)
- 28) Передача мяча одной рукой на одном уровне.
- 29) Передача мяча одной рукой (сопровождающие)
- 30) Ведение мяча без зрительного контроля.
- 31) Ведение мяча по прямой.
- 32) Ведение мяча по кругам.
- 33) Ведение мяча зигзагом.
- 34) Обводка соперника с изменением высоты отскока.
- 35) Обводка соперника с изменением направления.
- 36) Обводка с изменением скорости.
- 37) Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- 38) Обводка соперника с переводом под ногой.
- 39) Обводка соперника с переводом за спиной
- 40) Броски в корзину двумя руками снизу.
- 41) Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.
- 42) Броски в корзину двумя руками без отскока от щита.
- 43) Броски в корзину двумя руками с места.
- 44) Броски в корзину двумя руками в движении.
- 45) Броски в корзину двумя руками в прыжке.
- 46) Броски в корзину двумя руками (дальние).
- 47) Броски в корзину двумя руками (средние).

- 48) Броски в корзину двумя руками (ближние).
- 49) Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.
- 50) Броски в корзину двумя руками под углом к щиту.
- 51) Броски в корзину двумя руками параллельно щиту
- 52) Броски в корзину одной рукой сверху.
- 53) Броски в корзину одной рукой от плеча.
- 54) Броски в корзину одной рукой снизу.
- 55) Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.
- 56) Броски в корзину одной рукой с места.
- 57) Броски в корзину одной рукой в движении.
- 58) Броски в корзину одной рукой в прыжке.
- 59) Броски в корзину одной рукой (дальние).
- 60) Броски в корзину одной рукой (средние).
- 61) Броски в корзину одной рукой (ближние).
- 62) Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.
- 63) Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.
- 64) Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту.

5. Тактическая подготовка

Теория. Взаимодействия игроков, тактика передвижений по площадке. Построение тактических схем атаки и защиты.

Практика:

-Тактика нападения

- 1) Розыгрыш мяча.
- 2) Атака корзины.
- 3) Заслон
- 4) "Передай мяч и выходи.
- 5) Наведение
- 6) Треугольник
- 7) Тройка
- 8) С крестный выход
- 9) Система быстрого прорыва
- 10) Пересечение.

-Тактика защиты

- 1) Противодействие розыгрышу мяча.
- 2) Противодействие атаке корзины.
- 3) Подстраховка.
- 4) Переключение
- 5) Групповой отбор мяча
7. Игровая практика.

Теория. Правила игры в мини-баскетбол.

Практика. Игра 1x1, 2x1, 1x2, 2x3, 3x2, 3x3, 5x5.

8. Соревновательная подготовка.

Теория. Сущность спортивного соревнования. Виды соревнований по баскетболу. Правила соревнований. Правила судейства. Значение соревнований в развитии баскетбола. Действия воспитанников на квалификационных соревнованиях. Азы судейской практики.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство

9. Контрольные испытания

Теория. Условия и виды испытаний.

Практика. Тесты по физической и технической подготовке, анкетирование.

10. Мероприятия воспитательно-познавательного характера.

Теория. Знакомство с современным баскетболом, с игрой современных российских и зарубежных баскетболистов. Экипировка спортсменов, необходимые и необязательные

принадлежности для игры в баскетбол. Практика. Посещение в качестве зрителя официальных соревнований.

Календарно-тематическое планирование 3 года обучения

№ занятия	Темы занятия	Кол-во часов	Место проведения	Дата проведения	
				план	факт
1	Правила поведения в спортивном зале. Правила разминки.	2	Спортивный зал		
2	Основы техники и техническая подготовка. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. ОФП (Упражнения для всех групп мышц). Подвижные игры.	2	Спортивный зал		
3	Техника ведения мяча. Подвижные игры. ОФП (Упражнения для развития ловкости). Тактика нападения (наведение). Тактика защиты (переключение). Игра: 2х1,2х2.	2	Спортивный зал		
4	Техника ведения мяча. Подвижные игры. ОФП (Упражнения для развития быстроты). Тактика нападения (малая восьмерка) Тактика защиты (переключение) Игра: 3х3.	2	Спортивный зал		
5	Физическая культура и спорт в России. Ловля и передачи мяча. ОФП (Упражнения для шеи и туловища). Тактика нападения (передай мяч и выходи) Баскетбол 3х3.	2	Спортивный зал		
6	6 Ловля и передачи мяча. ОФП (Упражнения для рук и плечевого пояса). Тактика нападения (комбинация треугольник). Система личной защиты. Баскетбол.	2	Спортивный зал		
7	Броски в корзину. Подвижные игры. СФП (Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Борьба за подбор. Игра: баскетбол.	2	Спортивный зал		
8	8 Броски в корзину. СФП (Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Ловля и передача мяча. Тактика нападения (Система быстрого прорыва) Игра: баскетбол.	2	Спортивный зал		

9	Основы тактики игры и тактическая подготовка. Взаимодействия игроков. Тактика нападения (Розыгрыш мяча). Игра: баскетбол.	2	Спортивный зал		
10	Тактическая подготовка. Взаимодействия игроков. Тактика защиты (Противодействие розыгрышу мяча). ОФП. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал		
11	Обучение игровой деятельности. Правила игры в баскетбол. Тактика нападения (заслон). ОФП.	2	Спортивный зал		
12	Состояние и развитие баскетбола в России. Тактическая подготовка. Действия в защите (переключение) ОФП (развитие выносливости).	2	Спортивный зал		
13	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Контрольные испытания. Тактические действия в нападении (тройка).	2	Спортивный зал		
14	Тактическая подготовка. Тактика защиты (переключение). Учебная игра. Баскетбол 3х3.	2	Спортивный зал		
15	Тактическая подготовка. Тактика нападения (с крестный выход). Учебная игра баскетбол. ОФП.	2	Спортивный зал		
16	Тактическая подготовка. Тактика защиты (подстраховка/переключение). Учебная игра баскетбол. ОФП. Кубок губернатора по баскетболу 3х3.	2	Спортивный зал		
17	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. ОФП. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	Спортивный зал		
18	Физические качества и физическая подготовка. ОФП.	2	Спортивный зал		
19	Ловля и передачи мяча. СФП (Упражнения для развития ловкости). Тактика нападения (наведение на 2х игроков). Баскетбол.	2	Спортивный зал		
20	Ловля и передачи мяча. ОФП (Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести. Баскетбол.	2	Спортивный зал		

21	Техника ведения мяча. ОФП (Упражнения для развития скоростно-силовых качеств). Тактика нападения (наведение на 2 игроков). Баскетбол 3х1, 3х3.	2	Спортивный зал		
22	Техника ведения мяча. Тактика защиты (переключение). ОФП (Упражнения для развития выносливости). Баскетбол.	2	Спортивный зал		
23	Броски в корзину. СФП (Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Баскетбол 3х3.	2	Спортивный зал		
24	Профилактика травматизма в спорте. Взаимодействия игроков. Школьный «турнир по баскетболу 3х3».	2	Спортивный зал		
25	Тактическая подготовка. Взаимодействия игроков. Тактика защиты. Система личной защиты.	2	Спортивный зал		
26	Обучение игровой деятельности. Тактика нападения (раннее нападение). Баскетбол.	2	Спортивный зал		
27	Учебная игра Баскетбол. Тактика защиты (зонная).	2	Спортивный зал		
28	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Учебная игра баскетбол. Тактика нападения (против зонной защиты).	2	Спортивный зал		
29	Тактическая подготовка. Тактика нападения (позиционное нападение.) Учебная игра баскетбол. ОФП.	2	Спортивный зал		
30	Тактическая подготовка. Тактика защиты (зонная). Учебная игра баскетбол. ОФП.	2	Спортивный зал		
31	Тактическая подготовка. Учебная игра баскетбол. ОФП.	2	Спортивный зал		
32	Спортивные соревнования по баскетболу.	2	Спортивный зал		
33	ОФП (упражнения для развития скоростно-силовых качеств). СФП (Упражнения для развития игровой ловкости) Игра гандбол.	2	Спортивный зал		
34	ОФП. Игра «лапта».	2	Спортивный зал		
35	ОФП (упражнения для развития быстроты движения). Подвижные игры.	2	Спортивный зал		

36	Тактические действия при выполнении штрафного броска. Совершенствование в технике ведения мяча с последующей передачей.	2	Спортивный зал		
37	Подвижные игры с мячом. Баскетбол.	2	Спортивный зал		
38	Игра в баскетбол с заданием. Тактика опеки игрока с мячом в непосредственной близости от кольца.	2	Спортивный зал		
39	Совершенствование в технике передачи мяча одной рукой от плеча на дальние расстояния. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	2	Спортивный зал		
40	Совершенствование в технике ведения мяча. Игра «1 на 1».	2	Спортивный зал		
41	Быстрый прорыв в пятерках. Бросок в прыжке с разрывом дистанции.	2	Спортивный зал		
42	Соревнования по баскетболу.	2	Спортивный зал		
43	Противодействие получению мяча. Личный прессинг.	2	Спортивный зал		
44	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Игра в баскетбол с заданием.	2	Спортивный зал		
45	Игра в баскетбол без ведения мяча. Совершенствование передач мяча.	2	Спортивный зал		
46	Ведение мяча с низким отскоком. Противодействие выходу на свободное место.	2	Спортивный зал		
47	Противодействие атаки корзины. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.	2	Спортивный зал		
48	Противодействие розыгрышу мяча. Тактика игры в нападении.	2	Спортивный зал		
49	Игра в баскетбол. Профилактика травматизма в спорте.	2	Спортивный зал		
50	ОФП. Штрафные броски.	2	Спортивный зал		
51	Броски в корзину с дальней дистанции. Страховка при защитных действиях.	2	Спортивный зал		
52	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Передача двумя руками в прыжке.	2	Спортивный зал		
53	Ведение мяча по дугам. Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал		
54	Ведение мяча с переводами перед собой. Игра ворота.	2	Спортивный зал		
55	Розыгрыш мяча. Изучение приема – наведение.	2	Спортивный зал		
56	Страховка в защите. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал		
57	Личный прессинг. Броски в корзину после с крестного ухода с двух шагов.	2	Спортивный зал		
58	Броски в корзину после с крестного ухода	2	Спортивный		

	в прыжке. Подвижные игры с мячом.		зал		
59	Проходы с пивотом с право, с лева. Групповой отбор мяча.	2	Спортивный зал		
60	Взаимодействие” большой маленький”. Игра в баскетбол с заданием.	2	Спортивный зал		
61	Воспитание боевых качеств баскетболиста. Бросок с шага в корзину одной рукой.	2	Спортивный зал		
62	Игра в баскетбол. Трехочковые броски.	2	Спортивный зал		
63	Проходы с броском крюком. Баскетбол с заданием.	2	Спортивный зал		
64	Тактика организации командных действий против применения быстрого прорыва. Броски со средней дистанции.	2	Спортивный зал		
65	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал		
66	Подбор мяча и добивание в корзину. Совершенствование штрафного броска.	2	Спортивный зал		
67	Подбор и организация быстрого прорыва. Бросок крюком после финта.	2	Спортивный зал		
68	Игра в баскетбол. Реализация численного преимущества при быстром прорыве.	2	Спортивный зал		
69	Бросок в корзину с двух шагов после передачи мяча. Подвижная игра с мячами.	2	Спортивный зал		
70	Групповые взаимодействия в нападении. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал		
71	Турнир по баскетболу на первенство команд школы.	2	Спортивный зал		
72	Итоговое занятие. Игра в баскетбол с заданием. Подведение итогов работы секции по баскетболу.	2	Спортивный зал		

Методическое обеспечение программы

При работе с учащимися по программе «Баскетбол» педагог использует как традиционные технологии учебно-тренировочных занятий, так и новые комплексы упражнений для физического развития и обучения воспитанников игре в баскетбол:

- ❖ комплекс упражнений для выполнения групповой разминки;
- ❖ специальные упражнения для индивидуальной разминки;
- ❖ система упражнений для освоения приёмов игры в баскетбол;
- ❖ специальные силовые упражнения;
- ❖ комплекс парных физических упражнений;
- ❖ варианты коллективных физических упражнений;
- ❖ спортивные развивающие игры;
- ❖ система реабилитационных упражнений;
- ❖ комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координации движений;
- ❖ упражнения для работы со спортивными снарядами;
- ❖ специальные упражнения для тренировки глаз;
- ❖ методы сплочения детского спортивного коллектива;
- ❖ система упражнений для проведения занятий с младшими воспитанниками;
- ❖ специальные упражнения для физического совершенствования;

- ❖ программа обучения приемам самопомощи и взаимопомощи;
- ❖ комплекс упражнений и ролевых игр, направленных на формирование положительной эмоциональной направленности воспитанника, развитие и управление эмоциями;
- ❖ тесты для определения эмоциональной направленности учащихся.

Особое внимание педагог уделяет общей физической подготовке воспитанников, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

На занятиях с младшими учащимися педагог использует игровые приемы, учитывая и возраст ребенка, и его возможности. У младших школьников еще плохо развита координация, нет четкости движений. Поэтому в занятия включены различные упражнения на развитие координации движений рук, ног, задания на выносливость, на развитие глазомера, меткости и силы.

В первую очередь, педагог учит ребят обращаться с мячом. Особое внимание на занятиях уделяется обучению имитации бросков, так как при этом быстрее формируются навыки правильной работы рук и ног баскетболиста. Постоянно проводится тренировка бросков мяча о стенку и партнеру.

При работе с учащимися средней и старшей групп педагог в игровой форме использует все ранее изученные приемы для освоения движения баскетболистов по площадке. На занятиях старшие учащиеся получают методические знания и умения проведения физкультурных занятий с младшими воспитанниками.

Для гармоничного физического развития в программу обучения включены упражнения на спортивных снарядах, позволяющих укрепить и развить определенную группу мышц (например: на канате, брусьях, шведской стенке).

Для того чтобы дети могли контролировать свое самочувствие и физическое состояние, проводятся занятия по общей физической подготовке с максимальной и минимальной тренировочной нагрузкой и, одновременно, занятия, на которых учащиеся знакомятся со способами отслеживания своего состояния. Большое внимание на занятиях уделяется развивающим физическим упражнениям.

Значительное место в подготовке баскетболиста занимают теоретические сведения по основам баскетбола, истории баскетбола, изучении сведений о знаменательных датах, выдающихся спортсменах, об олимпийской истории баскетбола. На занятиях постоянно укрепляется интерес учащихся к современному баскетболу, профессиональным соревнованиям, проходящим в нашей стране. Их посещение включено в план работы объединения «Баскетбол». Воспитанники учатся разбираться, правильно судить, хорошо знать правила игры и интересоваться этим видом спорта всерьез.

Для закрепления знаний и умений педагог проводит тренировки в работе над бросками, анализ результативных бросков известных спортсменов по книгам и фотографиям, просмотр видеофильмов и видеозаписей бросков воспитанников в замедленном темпе.

Образовательной программой «Баскетбол» предусмотрена не только спортивная подготовка учащихся, но и сплочение детского коллектива, создание такой комфортной среды, которая способствует успешной работе воспитанников на занятиях в объединении, теплой доброжелательной атмосфере.

Увеличивая ежемесячно количество освоенных упражнений и нагрузку, педагог на занятии подбирает и чередует виды движений, соблюдает принцип подачи учебного материала: «от простого – к сложному», осуществляет индивидуальный подход к учащимся с учётом их возможностей и возрастных особенностей.

Педагог во время занятий контролирует уровень физической нагрузки, следит за пульсом и за реакцией организма ребёнка по внешним признакам утомления.

Дидактическое обеспечение программы

Электронные образовательные ресурсы:

Сайты известных баскетбольных клубов.

Видеофильмы с играми ведущих спортсменов.

Фото и видеоматериалы для ознакомления и изучения техники игры. художественные фильмы: http://kino-cinema.ru/load/filmy_pro_basketbol/181 специальные упражнения:

http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/igrovye-uprazhneniya-po-basketbolu/

http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/ <http://basketball-training.org.ua/igrovie-naviki/10-uprazhnenij-dlya-razvitiya-atakuyushhix-navykov.html>

Правила соревнований.

Контрольные нормативы (см. приложение).

Разработки комплексов упражнений (см. приложение).

Оценочные и методические материалы

Примерная структура учебно-тренировочного занятия

Вводная часть занятия.

Разминка.

- ❖ Разминочный бег.
- ❖ Разминка тела: сначала разминается шея, плечевые суставы, руки, затем тазобедренный сустав, ноги, затем идут специальные силовые упражнения.

- ❖ Общеразвивающих упражнений;
- ❖ Различные соревновательные элементы в специальных упражнениях (соревнования на скорость, на выносливость, на быстроту реакции, на ловкость).

- ❖ Индивидуальные, парные и коллективные упражнения.
- ❖ По окончании разминки проводятся упражнения с мячом «кидаешь-ловишь» для лучшей ориентации в пространстве и координации движений. Прежде чем заниматься отработкой бросков об стенку, а затем в корзину, дети многократно повторяют имитацию бросков.

Основная часть занятия.

- ❖ выполнение воспитанниками специальных упражнений для обучения основным движениям и навыкам игры в баскетбол;

- ❖ подвижные игры с мячом с использованием различных элементов баскетбола, гандбола («Вышибала», «Отними мяч!», «Охотник и утки», «Перестрелка», «Мяч ловцу» и другие).

Педагог в течение всего года обучения использует следующую примерную схему последовательного введения специальных упражнений:

- 1-ая неделя – Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. ОФП.
- 2-ая неделя – Техника ведения мяча. Тактическая подготовка. ОФП
- 3-я неделя – Техника передачи и ловли мяча. ОФП. Тактическая подготовка.
- 4-ая неделя – Обучение технике броска в корзину. СФП. Тактическая подготовка.

Заключительная часть занятия.

Проведение игры в баскетбол или выполнение физических упражнений с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса и выравнивания дыхания.

Педагогический мониторинг. Для отслеживания результативности педагог использует методику, которая представляет собой диагностику, включающую оценивание уровня личностного развития ребенка, а также оценивания уровня развития специальных качеств по определённым направлениям (параметрам).

1. Освоение теории

- 1.1. Знание специальной терминологии, понятий, приёмов (проставляется в соответствии с формой итогового контроля)
- 1.2. Познавательный интерес (оценивается по шкале № 1.2)
- 1.3. Уровни освоения информации (оценивается по шкале № 1.3)
2. *Опыт практической деятельности*
 - 2.1. Способы овладения учебными навыками (оценивается по шкале № 2.1)
 - 2.2. Умение применять полученные знания на практике (проставляется в соответствии с формой итогового контроля)
 - 2.3. Участие в мероприятиях (выставках, конкурсах, фестивалях, соревнованиях, праздниках)
 - 2.4. Творческий подход к работе (проявления творчества)
3. *Коммуникативные качества личности*
 - 3.1. Умение общаться со взрослыми (оценивается по шкале № 3.1)
 - 3.2. Умение общаться со сверстниками (оценивается по шкале № 3.2)
4. *Регулятивные качества личности*
 - 4.1. Тревожность-спокойствие (оценивается по шкале № 4.1)
 - 4.2. Поведение на занятиях, усидчивость, самоконтроль (оценивается по шкале № 4.2. Импульсивность-рефлексивность)
 - 4.3. Самостоятельность в работе (оценивается по шкале № 4.3. Тенденция к самостоятельности)
 - 4.4. Аккуратность, ответственность, тщательность в работе (оценивается по шкале № 4.4. Тенденция к ответственности)
 - 4.5. Интерес к занятиям. Увлечённость процессом работы (оценивается по шкале № 4.5. Мотивация учебной деятельности)
 - 4.6. Качество работы. Удовлетворённость результатом (оценивается по шкале № 4.6. Мотивация трудовой деятельности).

В основе оценки уровня развития ребенка по указанным параметрам Осгудом. Семантический дифференциал - специальным образом сформированная оценочная шкала, отличающаяся наличием двух полюсов, основанных на противоположных по смыслу понятиях, антонимах (например: хороший 3 2 1 0 -1 -2 -3 плохой; активный 3 2 1 0 -1 -2 -3 пассивный). По данному принципу в методике разработаны шкалы «тревожность - спокойствие», «агрессивность- миролюбие», «коммуникативность».

Большая часть шкал в методике - монополярные, с их помощью объекты оцениваются по степени выраженности одного свойства. В основе монополярных шкал лежит онтогенетический принцип, т.е. развитие того или иного процесса в онтогенезе, что позволяет определить не только зону актуального, но и зону ближайшего развития ребенка, а также позволяет использовать методику в работе с разными категориями детей.

В ходе диагностики специалист выставляет оценку уровня развития ребенка по каждому параметру в интервале от 1 до 10, при этом все числовые значения разделены на четыре оценочных уровня:

- 1-2 балла – низкий уровень;
- 3-5 баллов – средний уровень;
- 6-8 баллов – высокий уровень;
- 9- 10 баллов – очень высокий уровень.

Переход с уровня на уровень свидетельствует о качественном скачке в развитии ребенка.

Низкий уровень отражает полную зависимость ребенка от окружающих.

Средний уровень является достаточным для жизнедеятельности, высокий уровень свидетельствует о формировании и проявлении самостоятельности ребенка, очень высокий уровень отражает проявление его творческих способностей.

Для более четкого разделения между баллами внутри каждого уровня разработаны критерии оценки для каждого параметра по всем баллам, что способствует более

адекватному и четкому использованию методики, снижению степени субъективности со стороны экспертов.

По результатам диагностики составляется профиль личностного развития учащихся на момент обследования. Данный профиль строится на основе круга с лучами, каждый из которых соответствует определенному параметру в оценивании развития ребенка. На лучах нанесены деления от 1 до 10. При выставлении баллов по каждому параметру, соответствующему возможностям ребенка, образуется кривая, отражающая уровень его актуального развития на момент обследования. Содержание следующего по значению балла – зона ближайшего развития ребенка.

Основанием для заполнения профиля личностного развития является наблюдение педагога, за поведением и деятельностью ребенка в различных ситуациях в течение учебного года. Оценивание уровня личностного развития ребенка проводится два раза в год – в середине и в конце учебного года.

Правила поведения на занятиях.

1. Быть внимательным и осторожным при выполнении различных упражнений одновременно с другими учащимися.

2. Не начинать сложных упражнений без разминки.

3. Упражнения на спортивных снарядах, со спортивным инвентарем выполнять только после разрешения руководителя.

4. Играть только в спортивной обуви.

5. В процессе игры не касаться игроков и не сталкиваться с ними при передвижениях.

6. Не кричать во время игры.

7. Не сидеть под баскетбольным щитом.

8. Не выставлять вперед большие пальцы рук во время ловли мяча.

9. Ни при каких обстоятельствах не толкать игроков.

Цель вводной части занятия – повысить настроение ребенка, активизировать его внимание, подготовить его организм к нагрузкам основной части занятия, размять различные группы мышц для предотвращения растяжений и травм.

Итак, прежде чем приступать к занятиям непосредственно с мячом, обучению ведению мяча, броскам мяча, проводится разминка. Разминка необходима для всех частей тела, так как, разогревая все суставы и связки, мы предотвращаем возможные травмы, а также даем определенную нагрузку для развития определенной группы мышц. При этом соблюдаются основные положения разминки, ее динамика. Начинать разминку лучше всего с бега, так как при этом разогревается все тело.

Варианты разминочного бега:

бег на выносливость (задается фиксированное время, воспитанник бежит в произвольном темпе, не переходя на шаг);

бег с ускорениями (задается фиксированное количество кругов, которые должен пробежать ребенок: одну четверть окружности дети пробегают с ускорением, во время бега в медленном темпе учащиеся восстанавливают дыхание для следующего ускорения);

бег в «рваном» темпе (дети бегут в медленном темпе; затем, по хлопку тренера они ускоряют движение, пока педагог не хлопнет еще раз, после чего они опять переходят на медленный бег); число ускорений и их длительность определяет тренер, исходя из возможности детей;

бег с различными элементами движений:

- с движением приставными шагами правым и левым боком;

- с движением спиной вперед;

- с подскоками и приседаниями во время бега;

- с движением «веревочкой» правым и левым боком.

При **общей разминке** соблюдается принцип последовательности: разминается сначала шея, плечевые суставы, руки, затем тазобедренный сустав, ноги, затем идут специальные силовые упражнения и. т. д.

При разминке (в частности, детей младшего возраста) используется игровой метод. Учащиеся легко усваивают в игровой форме различные движения, необходимые для дальнейших занятий баскетболом.

Особенно полезны различные игры в мяч, в которых приобретаются "хватательные" навыки и навыки ловли (например, гандбол, «вышибала», игра «отними мяч» и т. д.).

Для большей эффективности разминки в нее включаются различные соревновательные элементы. Используя соревнования в специальных упражнениях (соревнования на скорость, на выносливость, на быстроту реакции, на ловкость), педагог стимулирует активность детей и их развитие, а также ускоряет приобретение ими навыков определения своих сильных и слабых сторон.

В ходе разминки, учащиеся выполняют индивидуальные, парные и коллективные упражнения. При этом важно задействовать все мышцы, для чего необходимо каждый раз делать упор на иную мышечную группу (в каждом конкретном упражнении большую нагрузку получает одна определенная группа мышц).

Упражнения для индивидуальной разминки:

1. **Для шейных позвонков:**
круговое вращение головой;
опускание головы с максимально сильным давлением на грудь; запрокидывание головы назад, «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.
2. **Для рук и плечевых суставов:**
рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть;
те же движения с одновременным поворотом туловища;
рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
вращение кистями рук;
круговые вращения руками;
сцепление рук «замочком» на спине; плечевые вращения.
3. **Для разминки тазобедренных суставов и позвоночника:**
наклоны вперед и назад, прогнувшись;
наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);
круговое вращение корпуса; круговые вращения таза;
упражнения для малышей, например «дровосек» и «самолет».
4. **Для разминки ног:**
приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180 для смены ноги в выпаде);
пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
махи ногами (правая нога к левой руке);
вращение ноги в голеностопном суставе;
прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой.
5. **Для мышц живота и укрепления пресса:**
исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными, руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
движение ногами «велосипед»;
упражнение «березка», из положения лежа, руки за головой: движение в положение "носом к колену", держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно,

проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);

из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);

из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;

стоя на коленях, садимся на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками; выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса).

б. Силовые упражнения:

подтягивание;

прыжки «кенгуру» (колени к груди);

упражнение «пляски впрысядку»;

прыжки со скакалкой;

выпрыгивание вверх из полного приседа;

отжимание (от лавочки, от пола).

7. Варианты парных упражнений:

руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга: одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;

стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера: одновременные махи ногами, удержание равновесия;

упражнение «точка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его за ноги; прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча;

прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;

стоя спиной друг к другу, и захватив руками руки партнера, одновременно присесть и встать, не разгибая рук; исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекатывая партнера на спину.

8. Варианты коллективных упражнений и игр:

прыжки в полном приседе;

многоскоки;

бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра;

движение «гусиным шагом»;

игра «белые медведи»;

эстафеты с использованием вышеописанных упражнений;

беговые игры с мячом.

По окончании разминки проводятся упражнения с мячом «кидаешь- ловишь» для лучшей ориентации в пространстве и координации движений. Прежде чем заниматься отработкой бросков об стенку, а затем в корзину, дети многократно повторяют имитацию бросков.

Воспитание эмоциональной культуры спортсмена В спортивных занятиях удовлетворяется потребность учащихся в социализированном эмоциональном насыщении, той особой гамме переживаний, к которой его неудержимо влечет как к чему-то, необходимому для развития его личности.

В образовательном процессе объединения «Баскетбол» культивируются эмоции, в которых воспитанник испытывает потребность, и которые придают непосредственную ценность спортивной деятельности. Спорт, благодаря этому, становится интересным занятием, увлекательным исследованием. Специально развиваются только те эмоции, которые сознанию ребенка представляются «ценными».

К таким, «ценным» переживаниям, относятся:

- Практические эмоции – чувства, вызываемые практической деятельностью, изменением ее в ходе работы, ее успешностью или не успешностью, трудностями ее осуществления и завершения.

Признаки таких эмоций:

Желание добиться успехов в работе.

Чувство напряжения.

Увлеченность работой.

Любование результатами своего труда.

Приятная усталость.

Удовлетворение от хорошо сделанной работы.

- Пугнические эмоции – происходят от потребности в преодолении препятствий, на основе которой позднее возникает интерес к спортивной борьбе. Ощущения волнения во время соревнований.

Признаки:

Жажда острых ощущений.

Упоение опасностью, риском.

Чувство спортивного азарта.

Решительность. Спортивная злость.

Чувство сильнейшего волевого и эмоционального напряжения, предельной мобилизации физических и умственных способностей.

- Глорические эмоции – связаны с потребностью в самоутверждении, славе. Типичная для них эмоциональная ситуация - реальное или воображаемое «пожинание лавров».

Признаки:

Стремление завоевать признание, почет.

Чувство уязвленного самолюбия и желание взять реванш.

Приятное щекотание самолюбия.

Чувство гордости.

Ощущение собственного превосходства.

Возвышение в собственных глазах, повышение самооценки.

Владение элементарными приемами самопомощи и помощи.

В процессе занятий ребята обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и самопомощи.

Основные приемы самоконтроля:

прощупывание пульса: до тренировки, после бега и в конце тренировки (норма:100%, 170%, 150%),

проведение тестов на координацию движений (до тренировки и в конце тренировки);

тестирование уровня концентрации внимания (в начале и в конце тренировки).

Основные приемы самопомощи:

восстановление дыхания; фиксация растянутых мышц; локализация ушибов;

восстановление и фиксирование своего внимания;

коррекция движений.

К методам восстановления дыхания относятся:

глубокие вдохи и выдохи;

вдохи с обхватыванием руками груди, вдохи с одновременным опусканием рук;

если при беге колет в боку, необходимо перейти на шаг, и, делая выдох, нажимать на большой бок;

поднятие (при вдохе) и опускание (при выдохе) рук.

Приемы помощи при травмах:

при небольшом растяжении – забинтовать больное место эластичным бинтом; в состоянии покоя и на ночь бинт снимается;

при вывихах и переломах нельзя самому дергать или массировать больное место;

при вывихах необходим покой и осмотр врача;

при переломах –
грамотно наложить и зафиксировать простую шину и обратиться к врачу;
при растяжении возможен массаж.

при ушибах – наложить на ушибленное место холодный компресс "Мазь арники", свинцовую примочку (газету), лед, снег. В крайнем случае – положить холодную мокрую тряпку. По истечении 12 часов сделать согревающие ванночки, компрессы, нанести йодную сетку; при рваной ране важно сразу постараться остановить кровь (перекись водорода), сделать повязку и обратиться к врачу.

Для восстановления и фиксации внимания необходимы специальные упражнения для глаз: крепко зажмурить глаза, затем открыть их и сконцентрироваться на одном предмете, вытянуть руки вперед, растопырив пальцы, затем попробовать их соединить; выбрать взглядом какой-либо предмет, желательно движущийся, и проследить за ним глазами.

Список литературы

1. Андреев В.И. Факторы, определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат диссертации канд. пед. наук. – Омск, 1988.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры. – Ташкент: Ибн Сина, 1981.
3. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Ю.М.Портнова – М.: Физкультура и Спорт, 1988.
4. Вальтин А.И. Мини- баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 1976.
5. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол: Автореферат диссертации соискателя ученой степени канд. пед. наук. – Киев, 1984.
6. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
7. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1964.
8. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе: Учебное пособие для учителей школ. – Л.: Учпедлит, 1960.
9. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
10. Манасян Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста: Автореферат дисс. канд. пед. наук. – М., 1986.
11. Леонтьева Т.Н. Физическая культура и спорт как инструмент патриотического воспитания. //Дополнительное образование и воспитание. №1, 2014.
12. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии: Учебное пособие. – Краснодар: КГАФК, 1997.
13. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах // Журн. Физкультура в школе. – 1990. – №1.
14. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбола // Журн. Физическая культура в школе. – 1991.
15. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Журн. Физическая культура в школе. – 1985. – №5.
17. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол: Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985.
18. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие. – Алма-Ата, 1987.
19. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

Список литературы для учащихся

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. – Минск: Полынья, 1986.
2. Зинин А.М. Детский баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
3. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
5. Линдберг Ф. Баскетбол. Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
6. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

V. Список использованной литературы

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Ю.М.Портнова – М : Физкультура и Спорт, 1997.
2. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Журн. Физкультура в школе. – 1990. – №6, 7.
3. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: ВЛАДОС, 2004.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2011. – (Стандарты второго поколения).
5. Данилов В .А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе: Автореф. дисс. доктора пед. наук . – М ., 1996.
6. Джон Р. Вуден . Современный баскетбол. – М. : Физкультура и спорт, 1997.
7. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: ВЛАДОС, 2003.
8. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студ. Пед. училищ и колледжей.– М.: ВЛАДОС, 2004.
9. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г. Организация дополнительного образования детей: Практикум: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: ВЛАДОС, 2003.
10. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – Изд. доп. – М.: Школьная пресса, 2008.
11. Матвеев Л П. Теория и методика физической культуры . – М. : Физкультура и спорт, 1991.
12. Мирошникова Р.В ., Потапова Н . М . , Кудряшов В.А . Начальное обучение баскетболу. – Волгоград, 1994.
13. Обучение технике игры в баскетбол: Методические рекомендации для студентов МФК / Сост. Ермаков В.А . – Тула, 1992.
14. Оленева Н.Б. Использование круговой тренировки на уроках физической культуры (на примере баскетбола).//Наука и практика воспитания и дополнительного образования, №2. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2013.
15. Организация дополнительного образования в школе: планирование, программы, разработки занятий / авт. -сост. Н.А. Белибихина, Л.А. Королева. – Волгоград: Учитель, 2009.
16. Письмо Минобразования РФ от 4 сентября 1997 года № 48 «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I-VIII видов» (с изменениями от 26 декабря 2000 года).
17. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 03 апреля 2003 года №27/2722-6 «Об организации работы с обучающимися, имеющими сложный дефект».
18. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10- 12 лет: Автореферат дисс. канд. пед. наук. – Киев, 1990.
19. 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».

20. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России. От 11.12.2006 № 06- 1844.
21. Проектная деятельность учащихся в начальной школе / авт. -сост. М.К. Господникова и др. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011.
22. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / Под ред. И.В. Дубровиной.– М.: Академия, 1998.
23. СанПиН 2.4.4. 3172- 14, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41.
24. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу в 5-6 классах // Журн. Физкультура в школе. – 1993. – №4.
25. Ульянов В .А . Баскетбол. Первые шаги // Журн. Физкультура в школе. – 1990. – №1 .
26. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
27. Федосеев В.В . На уроках баскетбола // Журн. Физкультура в школе. – 1995. – №2.
28. Шерстюк А .А . и др. Баскетбол основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки : Учебное пособие. – Омск, 1991 .

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 557 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического совета

Протокол от 27.05.2019 № 06

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Большаков И.В.

Приказ от 30.05.2019 № 94-о

Рабочая программа дополнительного образования

Баскетбол

Группа № 2

Возраст учащихся: 6-9 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Середенкова И.Н.,

педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Общеобразовательная программа «баскетбол» имеет *физкультурно-спортивную направленность* по уровню освоения - *общекультурный*.

Актуальность. Баскетбол – популярная спортивная игра. За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущие ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают к игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, Скоростно-силовых, и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включая основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Взаимосвязь между навыками техники игры и физическими качествами широко используется в отечественной системе воспитания и образования. Для гармоничного физического развития дошкольников и младших школьников проводят подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола, а также двусторонние матчи по мини-баскетболу. Школьники среднего и старшего возраста имеют возможность заниматься баскетболом на уроках физической культуры и в спортивных секциях, а наиболее одаренных приглашают систематически заниматься в группы подготовки ДЮСШ и СДЮШОР.

Новизна. Программа предусматривает решение задач, направленных на укрепление физического и психического здоровья детей и подростков. При подведении итогов реализации программы предусматривается использование ИКТ (информационных компьютерных технологий).

Отличительные особенности программы.

Занятия в объединении отличаются от уроков физкультуры в общеобразовательной и от занятий в спортивной школе, и имеют свои особенности. На занятиях в объединении «Баскетбол» основной акцент делается на развитие навыков самостоятельных занятий спортом, формирование потребности в движении, устойчивого интереса к занятиям баскетболом, привычки укреплять свое здоровье, выбора здорового образа жизни. Большое внимание уделяется адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, созданию комфортного психологического климата в коллективе, где каждый ребенок сможет найти свой круг общения.

Образовательный процесс построен на принципах непрерывности, преемственности, доступности, увлекательности и результативности. Осуществляется взаимосвязь общефизического, спортивного и нравственного, коммуникативного направлений образовательной деятельности; единство обучения, воспитания и развития детей на основе индивидуализации и персонификации образовательного процесса, что обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников объединения от основ физического воспитания и азов баскетбола до успешных выступлений на соревнованиях, хорошей физической и психической формы.

Учебно-тематические планы первого, второго и третьего годов обучения сведены в одну таблицу, так как весь программный материал разделен на одни и те же блоки и темы. В образовательном процессе предполагается подача учебного материала «по спирали» с

возвращением к уже пройденным ранее темам на более высоком уровне – с усложнением, как теоретических сведений, так и практических заданий и упражнений.

Педагогическая целесообразность- педагог строит работу таким образом, чтобы не нарушать целостный педагогический процесс, учитывая тренировочные цели, задачи воспитания и конкретные перспективы спортивного роста учащегося.

Занятия по образовательной программе «Баскетбол» способствуют:

- получению учащимися базовых знаний, умений и навыков в баскетболе;
- оздоровлению детей и воспитанию привычки к здоровому образу жизни;
- физическому воспитанию, подъему общего тонуса и совершенствованию спортивной формы ребенка;
- воспитанию у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи;
- снятию у воспитанников психологической нагрузки, развитию адаптивных способностей;
- организации активного отдыха учащихся, созданию комфортного круга общения.

Цели программы: Формирование общечеловеческих нравственных ценностных ориентаций, самосознания, общественно ценных личностных качеств; выработку навыков здорового образа жизни, создание условий для всестороннего психофизиологического развития занимающихся, изучение, закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол.

Задачи.

Обучающие:

- Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре и спорте.
- Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
- Дать базовые знания, умения и навыки игры в баскетбол.
- Научить ориентироваться в пространстве.
- Научить понимать и пользоваться спортивной терминологией.
- Научить совместному разбору игр, выработать умения судейства в игре баскетбол.

Развивающие:

- Развивать координацию, память, внимание.
- Создать условия для формирования правильной осанки.
- Выработать у воспитанников умения самостоятельных занятий баскетболом и организации собственной тренировки.
- Научить осознанному владению собственным телом.
- Развивать физические возможности тела, быстроту реакции.
- Развивать у детей устойчивый интерес к занятиям баскетболом.
- Повысить уровень физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей ребёнка.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей трудолюбие, самостоятельность.
- Воспитывать морально-этические качества личности, чувство товарищества, доброжелательность по отношению к окружающим, коммуникабельность.
- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
- Воспитывать волевые качества личности, стремление к достижению поставленной цели.

Условия реализации программы

11. **Возраст детей**, участвующих в реализации данной общеобразовательной программы 6-9 лет и рассчитана на 3 этапа обучения. Все занимающиеся в секции баскетбола делятся в зависимости от возраста на три группы:

- Спортивно- оздоровительная 1-ый год (6-7 лет).
- Начальная подготовка 2-ой год (7-8 лет).
- Учебно- тренировочная 3-ий год (8-9 лет).

12. **Условия набора** детей в коллектив:

принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний); существует отбор на основании собеседования.

13. **Условия формирования группы:** разновозрастные, допускается дополнительный набор обучающихся на второй, третий и т.д. годы обучения на основании результатов тестирования.

14. **Наполняемость в группе**, составляет: первый год обучения — 15 человек; второй год обучения — 12 человек; третий год обучения — 10 человек. Уменьшение числа учащихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Данная программа рассчитана на 3 года обучения.

Программа имеет 3 этапа образовательного процесса, со сроком обучения на каждом этапе 1 год.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 3 года - общее количество учебных часов – 432

1 года обучения: 144 часа в год,

2 года обучения: 144 часов в год,

3 года обучения: 144 часов в год.

Формы и режим занятий.

Основной формой обучения баскетболу является учебно-тренировочное занятие.

Режим занятий.

Занятия групп 1-го года обучения проводятся 4 раза в неделю по 1 часу, т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год).

Занятия групп 2-го года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год).

Занятия групп 3-го года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, т.е. 4 часа в неделю (144 часа в год).

Планируемые результаты по окончании первого года обучения

По окончании первого года обучения учащиеся:

- ✓ будут знать содержание и основные правила игры в баскетбол;
- ✓ научатся различать названия физических упражнений и исходных положений тела;
- ✓ получают основы знаний о гигиенических процедурах, режиме питания, правилах безопасного поведения;
- ✓ овладеют следующими двигательными действиями: ведением мяча; ловлей мяча обеими руками стоя на месте и с выходом навстречу летящему мячу;
- ✓ передачей мяча обеими руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи;
- ✓ броском мяча в корзину обеими руками от груди с места, стоя справа и слева от корзины;
- ✓ освоят простейшие приемы действий в нападении и в защите;
- ✓ научатся самостоятельно выполнять гигиенические процедуры и элементарные правила техники безопасности.

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

п/п	Название раздела, темы	1 год обучения количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование группы первого года обучения	4	-	4	Журнал
2	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
3	Теория ФК и С	5	5	-	Беседа
4	Общая физическая	34	4	30	Тестирование
5	Специальная физическая	22	5	17	Тестирование
6	Техническая	23	6	17	Тестирование
7	Тактическая	15	5	10	Тестирование
8	Игровая	18	4	14	Педагогическое наблюдение
9	Соревновательная деятельность	12	4	8	Анализ протокола и видеозаписей.
10	Контрольные испытания	6	1	5	Анализ протоколов тестирования
11	Мероприятия воспитательно-познавательного характера (посещение в качестве зрителя официальных соревнований)	3	-	3	
	Всего часов за 36 недель	144	35	109	

**Содержание программы
1 год обучения**

Комплектование групп

Тестирование учащихся на определение уровня физического развития и способностей к занятиям баскетболом: бег, силовые упражнения, ловля мяча, передача мяча, прыжки. Проведение собеседования и организационного собрания с учащимися.

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с планом работы детского объединения. Знакомство с традициями коллектива, его целями и задачами. Правила внутреннего распорядка. Правила охраны труда и поведения на занятиях в спортивном зале и на открытой площадке, работы со спортивным инвентарем.

Практика. Выполнение учащимися комплекса упражнений общей разминки. Подвижные игры на основе баскетбола.

2. Теория ФК и С

- 1) Физическая культура и спорт в России.
- 2) Состояние и развитие баскетбола в России.
- 3) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- 4) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- 5) Гигиенические требования к занимающимся спортом.
- 6) Профилактика травматизма в спорте.

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие о физических качествах, знание о работе мышц, восстановительные мероприятия.

Практика. Выполнение упражнений: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения типа: «полоса препятствий», упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития общей выносливости.

Специальная подготовка.

Теория. Понятие о закономерности переноса двигательных качеств.

Практика. Упражнения для развития быстроты и прыгучести, для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упр. Для развития специальной выносливости.

Техническая подготовка

Теория. Виды игровой стойки баскетболиста. Разновидности остановок и прыжков баскетболиста. Правила передвижения игроков по площадке. Техника передач и ловли мяча, броска и ведения.

Практика:

- 1) Прыжок толчком двух ног.
- 2) Прыжок толчком одной ноги.
- 3) Повороты вперед.
- 4) Повороты назад.
- 5) Отвлекающие действия (финт) с мячом и без мяча.
- 6) Ловля мяча двумя руками на месте.
- 7) Ловля мяча двумя руками в движении.
- 8) Ловля мяча двумя руками при встречном движении
- 9) Ловля мяча двумя руками при поступательном движении
- 10) Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.
- 11) Передача мяча двумя руками сверху.
- 12) Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком).
- 13) Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком).
- 14) Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).
- 15) Передача мяча двумя руками с места.
- 16) Передача мяча двумя руками в движении.
- 17) Передача мяча двумя руками (встречные).
- 18) Передача мяча двумя руками (поступательные).
- 19) Передача мяча одной рукой с места.
- 20) Ведение мяча с высоким отскоком.
- 21) Ведение мяча с низким отскоком.
- 22) Ведение мяча со зрительным контролем.
- 23) Ведение мяча без зрительного контроля.
- 24) Ведение мяча на месте.
- 25) Ведение мяча по прямой.
- 26) Ведение мяча по дугам.
- 27) Ведение мяча по кругам.
- 28) Ведение мяча зигзагом.
- 29) Ведение мяча с переводом с руки на руку (перед собой).
- 30) Ведение мяча с изменением направления движения (ведение лицом/спиной вперед, развороты, остановки)
- 31) Броски в корзину двумя руками сверху.
- 32) Броски в корзину двумя руками от груди.
- 33) Броски в корзину двумя руками снизу.

- 34) Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.
- 35) Броски в корзину двумя руками с места.
- 36) Броски в корзину двумя руками в движении.
- 37) Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.
- 38) Броски в корзину двумя руками под углом к щиту.
- 39) Броски в корзину одной рукой от плеча.
- 40) Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.
- 41) Броски в корзину одной рукой с места.
- 42) Броски в корзину одной рукой в движении.
- 43) Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.
- 44) Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.

6. Тактическая подготовка

Теория. Взаимодействия игроков, тактика передвижений по площадке.

Практика:

-Тактика нападения

- 1) Взаимодействия игроков
- 2) Выход для получения мяча.
- 3) Выход для отвлечения мяча.
- 4) Атака корзины.
- 5) "Передай мяч и выходи.

-Тактика защиты

- 1) Противодействие получению мяча.
- 2) Противодействие выхода на свободное место.
- 3) Противодействие розыгрышу мяча.
- 4) Противодействие атаке корзины.

11. Игровая практика.

Теория. Правила игры в мини-баскетбол.

Практика. Игра 1x1, 2x1, 1x2, 2x3, 3x2, 3x3, 5x5.

12. Соревновательная подготовка.

Теория. Сущность спортивного соревнования. Виды соревнований по баскетболу.

Правила соревнований. Правила судейства.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня.

13. Контрольные испытания

Теория. Условия и виды испытаний.

Практика. Тесты по физической и технической подготовке, анкетирование.

14. Мероприятия воспитательно-познавательного характера.

Теория. Разновидности лиг, особенности соревнований среди женщин и мужчин, отличия правил «детского» и «взрослого» баскетбола.

Практика. Посещение в качестве зрителя официальных соревнований.

**Календарно-тематическое планирование
1-го года обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	Спортивный зал	02.09 03.09	
2	Основы техники и техническая подготовка. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2	Спортивный зал	04.09 05.09	
3	Техника ведения мяча. Подвижные игры. ОФП (Упражнения для развития ловкости).	2	Спортивный зал	09.09 10.09	
4	Техника ведения мяча. Подвижные игры. ОФП (Упражнения для развития быстроты).	2	Спортивный зал	12.09 13.09	
5	Ловля и передачи мяча. ОФП (Упражнения для шеи и туловища).	2	Спортивный зал	16.09 17.09	
6	Ловля и передачи мяча. ОФП (Упражнения для рук и плечевого пояса).	2	Спортивный зал	23.09 24.09	
7	Броски в корзину. Подвижные игры. СФП (Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска).	2	Спортивный зал	26.09 27.09	
8	Броски в корзину. СФП (Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач). Подвижные игры.	2	Спортивный зал	30.09 01.10	
9	Взаимодействия игроков. Тактика нападения. Выход для получения мяча.	2	Спортивный зал	03.10 04.10	
10	Тактическая подготовка. Взаимодействия игроков. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. ОФП	2	Спортивный зал	07.10 08.10	

11	Обучение игровой деятельности. Правила игры в Мини-баскетбол. ОФП	2	Спортивный зал	10.10 11.10	
12	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Контрольные испытания. Учебная игра Мини-баскетбол.	2	Спортивный зал	14.10 15.10	
13	Состояние и развитие баскетбола в России. Учебная игра Мини-баскетбол. ОФП (развитие выносливости).	2	Спортивный зал	17.10 18.10	
14	Тактическая подготовка. Тактика нападения (атака корзины). Учебная игра Мини-баскетбол. ОФП	2	Спортивный зал	21.10 22.10	
15	Тактическая подготовка. Тактика защиты (противодействие атаке корзины). Учебная игра Мини-баскетбол. ОФП	2	Спортивный зал	24.10 25.10	
16	Тактическая подготовка. Учебная игра Мини-баскетбол. ОФП	2	Спортивный зал	28.10 29.10	
17	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. ОФП. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	Спортивный зал	31.10 01.11	
18	Физические качества и физическая подготовка. ОФП	2	Спортивный зал	04.11 05.11	
19	Техника ведения мяча. Подвижные игры. ОФП (Упражнения для развития силы мышц ног) Мини-баскетбол.	2	Спортивный зал	07.11 08.11	
20	Техника ведения мяча. Подвижные игры. ОФП (Упражнения для развития скоростно-силовых качеств) Мини-баскетбол	2	Спортивный зал	11.11 12.11	
	Ловля и передачи мяча. СФП (Упражнения для развития ловкости). Подвижные игры. Мини-баскетбол без ведения	2	Спортивный зал	14.11 15.11	
21	Ловля и передачи мяча. ОФП (Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести). Подвижные игры. Мини-баскетбол без ведения.	2	Спортивный зал	18.11 19.11	
22	Броски в корзину. СФП (Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения	2	Спортивный зал	21.11 22.11	

	броска). Подвижные игры. Мини-баскетбол.				
23	Профилактика травматизма в спорте. Взаимодействия игроков. Тактика нападения. Передай мяч и выходи.	2	Спортивный зал	25.11 26.11	
24	Тактическая подготовка. Взаимодействия игроков. Тактика защиты. Противодействие розыгрышу мяча	2	Спортивный зал	28.11 29.11	
25	Обучение игровой деятельности. Правила игры в Мини-баскетбол.	2	Спортивный зал	02.12 03.12	
26	Контрольные испытания. Учебная игра Мини-баскетбол.	2	Спортивный зал	05.12 06.12	
27	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Учебная игра Мини-баскетбол	2	Спортивный зал	09.12 10.12	
28	Тактическая подготовка. Тактика нападения (Выход для отвлечения мяча.) Учебная игра Мини-баскетбол. ОФП	2	Спортивный зал	12.12 13.12	
29	Тактическая подготовка. Тактика защиты (Противодействие выхода на свободное место). Учебная игра Мини-баскетбол. ОФП	2	Спортивный зал	16.12 17.12	
30	Тактическая подготовка. Учебная игра Мини-баскетбол. ОФП	2	Спортивный зал	19.12 20.12	
31	Спортивные соревнования.	2	Спортивный зал	23.12 24.12	
32	ОФП (упражнения для развития скоростно-силовых качеств). СФП (Упражнения для развития игровой ловкости) Игра гандбол.	2	Спортивный зал	26.12 27.12	
33	ОФП. Игра «лапта»	2	Спортивный зал	13.01 14.01	
34	ОФП (упражнения для развития быстроты движения). Подвижные игры.	2	Спортивный зал	16.01 17.01	

35	ОФП. Упражнения типа «полоса препятствий».	2	Спортивный зал	20.01 21.01	
36	Игра мини-баскетбол.	2	Спортивный зал	23.01 24.01	
37	Изучение быстрого прорыва после подбора мяча. Подвижные игры с мячом.	2		27.01 28.01	
38	Игра в баскетбол с заданием. Изучение тактики опеки игрока с мячом в непосредственной близости от кольца.	2		30.01 31.01	
39	Совершенствование в технике передачи мяча одной рукой от плеча на дальние расстояния. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	2		03.02 04.02	
40	Изучение тактики взаимодействия двух игроков – переключение, заслон. Совершенствование в технике ведения мяча и остановок.	2		06.02 07.02	
41	Изучение техники разворотов после заслона. Бросок в прыжке с разрывом дистанции.	2		10.02 11.02	
42	Изучение взаимодействия “тройка”. Бросок с двух шагов с дальней стороны.	2		13.02 14.02	
43	Противодействие получению мяча. Гигиеническое требования к занимающимся спортом.	2		17.02 18.02	
44	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Игра в баскетбол с заданием.	2		20.02 21.02	
45	Ведение мяча с высоким отскоком. Обучение выходам для получения мяча.	2		24.02 25.02	

46	Ведение мяча с низким отскоком. Противодействие выходу на свободное место.	2		27.02 28.02	
47	Противодействие атаки корзины. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.	2		02.03 03.03	
48	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Противодействие розыгрышу мяча.	2		05.03 06.03	
49	Игра в баскетбол. Профилактика травматизма в спорте.	2		09.03 10.03	
50	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Противодействие розыгрышу мяча.	2		12.03 13.03	
51	Броски в корзину с дальней дистанции. Страховка при защитных действиях.	2		16.03 17.03	
52	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Передача двумя руками в прыжке.	2		19.03 20.03	
53	Ведение мяча по дугам. Подвижные игры с мячом.	2		23.03 24.03	
54	Ведение мяча с переводами перед собой. Броски в корзину одной рукой сверху.	2		26.03 27.03	
55	Розыгрыш мяча. Изучение приема – наведение.	2		30.03 31.03	
56	С крестный выход. Игра в баскетбол.	2		02.04 03.04	
57	Личный прессинг. Броски в корзину после с крестного ухода с двух шагов.	2		06.04 07.04	
58	Броски в корзину после с крестного ухода в прыжке. Подвижные игры с мячом.	2		09.04 10.04	

59	Взаимодействие “треугольник”. Групповой отбор мяча.	2		13.04 14.04	
60	Взаимодействие” большой маленький”. Игра в баскетбол с заданием.	2		16.04 17.04	
61	Воспитание боевых качеств баскетболиста. Бросок с шага в корзину одной рукой.	2		20.04 21.04	
62	Игра в баскетбол. Ведение мяча с разными переводами.	2		23.04 24.04	
63	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Броски крюком из-под щита.	2		27.04 28.04	
64	Повороты вперед. Повороты назад.	2		30.04 01.05	
65	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Подвижные игры с мячом.	2		04.05 06.05	
66	Подбор мяча и добивание в корзину. Совершенствование штрафного броска.	2		07.05 08.05	
67	Подбор и организация быстрого прорыва. Бросок крюком после финта.	2		11.05 12.05	
68	Игра в баскетбол. Реализация численного преимущества при быстром прорыве.	2		14.05 15.05	
69	Бросок в корзину с двух шагов после передачи мяча.	2		18.05 19.05	
70	Групповые взаимодействия в нападении. Игра в баскетбол.	2		20.05 21.05	
71	. Изучение тактики организации командных действий против применения быстрого прорыва. Турнир по баскетболу на	2		25.05 26.05	

	первенство команд школы.				
72	Итоговое занятие. Игра в баскетбол с заданием. Подведение итогов работы секции по баскетболу.	2		28.05 29.05	

Планируемые результаты по окончании второго года обучения

По окончании второго года обучения учащиеся:

- ✓ узнают о роли и значении физической культуры и спорта для дальнейшей жизни;
- ✓ познакомятся с правилами 10, 24, 3 секунд, количеством командных фолов;
- ✓ узнают об основных обязанностях судей, проводящих игру;
- ✓ получают знание о групповых тактических действиях;
- ✓ будут знать правила личной гигиены подростков;
- ✓ освоят ловлю и передачу мяча одной рукой от плеча при параллельном и встречном движении игроков; двумя руками при параллельном движении;
- ✓ сумеют передавать мяч от груди двумя руками и одной рукой от плеча с отскоком от пола;
- ✓ освоят обманные действия (финты) на передачу с последующей передачей мяча двумя и одной рукой;
- ✓ научатся выполнять бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния; бросок мяча в корзину со среднего расстояния;
- ✓ научатся групповым тактическим действиям;
- ✓ разовьют координацию движений ног и рук;
- ✓ улучшат состояние здоровья средствами двигательной активности, расширят двигательный диапазон.

Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п./ п.	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие .	1	1	2	
2	История игры в баскетбол.	1	1	2	
3	Перемещения, стойки, действия с мячом.	6	14	20	
4	Техника защиты.	6	13	19	
5	Подвижные игры с баскетбольным мячом и без мяча.	4	15	19	
6	Способы овладения мячом.	6	23	29	
7	Техника перехвата мяча.	4	9	13	
8	Штрафной бросок.	2	7	9	
9	Техника нападения.	3	23	25	
10	Турнир по баскетболу на первенство команд школы.		2	2	
11	Контрольное занятие.		2	2	
12	Итоговое занятие.	1	1	2	
	ВСЕГО:	34	110	144	

Содержание программы 2 год обучения

2. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с планом работы секции на учебный год. Правила охраны труда и поведения на занятиях в спортивном зале и на открытой площадке, работы со спортивным инвентарем.

Практика. Выполнение учащимися комплекса упражнений общей разминки. Подвижные игры «вышибала», «отними мяч» и др.

2. Теория ФК и С

- 1) Физическая культура и спорт в России.
- 2) Состояние и развитие баскетбола в России.
- 3) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- 4) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- 5) Гигиенические требования к занимающимся спортом.
- 6) Профилактика травматизма в спорте.
- 7) Общая характеристика спортивной подготовки
- 8) Планирование и контроль подготовки
- 9) Основы техники игры и техническая подготовка.
- 10) Физические качества и физическая подготовка.
- 11) Спортивные соревнования.
- 12) Правила по мини- баскетболу
- 13) Установка на игру и разбор результатов игры

3. Общая физическая подготовка.

Теория. Активная мышечная деятельность. Понятие о гипокинезии и гиподинамии. Физическое здоровье и владение приемами его укрепления. Понятие о способности к физическому совершенствованию. Способы физической подготовки, тренировки, зарядки.

Практика. Выполнение упражнений: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения типа: «полоса препятствий» , упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития общей выносливости.

15. Специальная подготовка.

Теория. Понятие о закономерности переноса двигательных качеств.

Практика. Упражнения для развития быстроты и прыгучести, для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упр. Для развития специальной выносливости.

16. Техническая подготовка.

Теория. Виды игровой стойки баскетболиста. Разновидности остановок и прыжков баскетболиста. Правила передвижения игроков по площадке. Техника передач и ловли мяча, броска и ведения.

Практика:

- 1) Прыжок толчком двух ног.
- 2) Прыжок толчком одной ноги.
- 3) Остановка прыжком.
- 4) Остановка двумя шагами.
- 5) Повороты вперед.
- 6) Повороты назад.
- 7) Ловля мяча двумя руками на месте
- 8) Ловля мяча двумя руками в движении.
- 9) Ловля мяча двумя руками в прыжке.
- 10) Ловля мяча двумя руками при встречном движении.

- 11) Ловля мяча двумя руками при поступательном движении.
- 12) Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.
- 13) Ловля мяча одной рукой на месте.
- 14) Ловля мяча одной рукой в движении.
- 15) Ловля мяча одной рукой в прыжке
- 16) Ловля мяча одной рукой при поступательном движении
- 17) Ловля мяча одной рукой при движении сбоку
- 18) Передача мяча двумя руками сверху.
- 19) Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком).
- 20) Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком).
- 21) Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком).
- 22) Передача мяча двумя руками с места.
- 23) Передача мяча двумя руками в движении.
- 24) Передача мяча двумя руками в прыжке.
- 25) Передача мяча двумя руками (встречные)
- 26) Передача мяча двумя руками (поступательные)
- 27) Передача мяча двумя руками на одном уровне
- 28) Передача мяча двумя руками (сопровождающие)
- 29) Передача мяча одной рукой сверху
- 30) Передача мяча одной рукой от головы
- 31) Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)
- 32) Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)
- 33) Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)
- 34) Передача мяча одной рукой с места.
- 35) Передача мяча одной рукой в движении
- 36) Передача мяча одной рукой в прыжке
- 37) Передача мяча одной рукой(встречные)
- 38) Передача мяча одной рукой(поступательные)
- 39) Передача мяча одной рукой на одном уровне
- 40) Передача мяча одной рукой(сопровождающие)

- 41) Ведение мяча с высоким отскоком.
- 42) Ведение мяча с низким отскоком.
- 43) Ведение мяча со зрительным контролем.
- 44) Ведение мяча без зрительного контроля.
- 45) Ведение мяча на месте.
- 46) Ведение мяча по прямой.
- 47) Ведение мяча по дугам.
- 48) Ведение мяча по кругам.
- 49) Ведение мяча зигзагом.
- 50) Обводка соперника с изменением высоты отскока.
- 51) Обводка соперника с изменением направления.
- 52) Обводка с изменением скорости.
- 53) Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- 54) Обводка соперника с переводом под ногой.
- 55) Обводка соперника с переводом за спиной
- 56) Обводка соперника с использованием нескольких приемов (сочетание)
- 57) Броски в корзину двумя руками сверху.
- 58) Броски в корзину двумя руками снизу
- 59) Броски в корзину двумя руками от груди.
- 60) Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.
- 61) Броски в корзину двумя руками без отскока от щита.

- 62) Броски в корзину двумя руками с места.
- 63) Броски в корзину двумя руками (дальние).
- 64) Броски в корзину двумя руками (средние).
- 65) Броски в корзину двумя руками в движении.
- 66) Броски в корзину двумя руками (ближние).
- 67) Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.
- 68) Броски в корзину двумя руками под углом к щиту.
- 69) Броски в корзину двумя руками параллельно щиту
- 70) Броски в корзину одной рукой сверху.
- 71) Броски в корзину одной рукой от плеча.
- 72) Броски в корзину одной рукой снизу.
- 73) Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.
- 74) Броски в корзину одной рукой с места.
- 75) Броски в корзину одной рукой в движении.
- 76) Броски в корзину одной рукой в прыжке.
- 77) Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.
- 78) Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.
- 79) Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту.
- 80) Броски в корзину одной рукой (дальние).
- 81) Броски в корзину одной рукой (средние).
- 82) Броски в корзину двумя руками (ближние).

7. Тактическая подготовка

Теория. Действия игроков в изменяющихся условиях игры. Взаимодействия игроков, тактика передвижений по площадке.

Практика:

-Тактика нападения

Приемы игры:

- 1) Выход для получения мяча.
- 2) Выход для отвлечения мяча.
- 3) Розыгрыш мяча.
- 4) Атака корзины.
- 5) “Передай мяч и выходи.
- 6) Наведение
- 7) Пересечение.

-Тактика защиты

Приемы игры:

- 1) Противодействие получению мяча.
- 2) Противодействие выхода на свободное место.
- 3) Противодействие розыгрышу мяча.
- 4) Противодействие атаке корзины.
- 5) Подстраховка.
- 6) Система личной защиты.

11. Игровая практика.

Теория. Правила игры в мини-баскетбол.

Практика. Игра 1x1, 2x1, 1x2, 2x3, 3x2, 3x3, 5x5.

12. Соревновательная подготовка.

Теория. Правила судейства. Этика спортивного соперничества. Правила противоборства. Нормы спортивной этики. Действия воспитанников на квалификационных соревнованиях. Азы судейской практики.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство внутри-школьных соревнований.

13. Контрольные испытания

Теория. Условия и виды испытаний.

Практика. Тесты по физической и технической подготовке, анкетирование.

14. Мероприятия воспитательно-познавательного характера.

Теория. Баскетбольные клубы нашего города и страны.

Практика. Посещение в качестве зрителя официальных соревнований.

Календарно-тематическое планирование

2 года обучения

№ занятия	Темы занятия	Кол-во часов	Место проведения	Дата проведения	
				план	факт
1	Правила поведения в спортивном зале. Правила разминки.	2	Спортивный зал		
2	Основы техники и техническая подготовка. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. ОФП (Упражнения для всех групп мышц). Подвижные игры.	2	Спортивный зал		
3	Техника ведения мяча. Подвижные игры. ОФП (Упражнения для развития ловкости). Тактика нападения (наведение). Тактика защиты (переключение). Игра: 2х1,2х2.	2	Спортивный зал		
4	Техника ведения мяча. Подвижные игры. ОФП (Упражнения для развития быстроты). Тактика нападения (малая восьмерка) Тактика защиты (переключение) Игра: 3х3.	2	Спортивный зал		
5	Физическая культура и спорт в России. Ловля и передачи мяча. ОФП (Упражнения для шеи и туловища). Тактика нападения (передай мяч и выходи) Баскетбол 3х3.	2	Спортивный зал		
6	6 Ловля и передачи мяча. ОФП (Упражнения для рук и плечевого пояса). Тактика нападения (передай мяч и выходи). Система личной защиты. Баскетбол.	2	Спортивный зал		
7	Броски в корзину. Подвижные игры. СФП (Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Борьба за подбор. Игра: баскетбол.	2	Спортивный зал		
8	Броски в корзину. СФП (Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Ловля и передача мяча. Тактика нападения (Система быстрого прорыва) Игра: баскетбол.	2	Спортивный зал		
9	Основы тактики игры и тактическая	2	Спортивный		

	подготовка. Взаимодействия игроков. Тактика нападения (Розыгрыш мяча). Игра: баскетбол.		зал		
10	Тактическая подготовка. Взаимодействия игроков. Тактика защиты (Противодействие розыгрышу мяча). ОФП. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал		
11	Обучение игровой деятельности. Правила игры в баскетбол. Тактика нападения (заслон). ОФП.	2	Спортивный зал		
12	Состояние и развитие баскетбола в России. Тактическая подготовка. Действия в защите (переключение) ОФП (развитие выносливости).	2	Спортивный зал		
13	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Контрольные испытания. Тактические действия в нападении (тройка).	2	Спортивный зал		
14	Тактическая подготовка. Тактика защиты (переключение). Учебная игра. Баскетбол 3х3.	2	Спортивный зал		
15	Тактическая подготовка. Тактика нападения (с крестный выход). Учебная игра баскетбол. ОФП.	2	Спортивный зал		
16	Тактическая подготовка. Тактика защиты (подстраховка/переключение). Учебная игра баскетбол. ОФП. Кубок губернатора по баскетболу 3х3.	2	Спортивный зал		
17	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. ОФП. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	Спортивный зал		
18	Физические качества и физическая подготовка. ОФП.	2	Спортивный зал		
19	Ловля и передачи мяча. СФП (Упражнения для развития ловкости). Тактика нападения (наведение на 2х игроков). Баскетбол.	2	Спортивный зал		
20	Ловля и передачи мяча. ОФП (Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести). Баскетбол.	2	Спортивный зал		
21	Техника ведения мяча. ОФП (Упражнения для развития скоростно-силовых качеств). Тактика нападения (наведение на 2 игроков). Баскетбол 3х1, 3х3.	2	Спортивный зал		
22	Техника ведения мяча. Тактика защиты (переключение). ОФП (Упражнения для развития выносливости). Баскетбол.	2	Спортивный зал		
23	Броски в корзину. СФП (Упражнения	2	Спортивный		

	для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Баскетбол 3х3.		зал		
24	Профилактика травматизма в спорте. Взаимодействия игроков. Школьный «турнир по баскетболу 3х3».	2	Спортивный зал		
25	Тактическая подготовка. Взаимодействия игроков. Тактика защиты. Система личной защиты.	2	Спортивный зал		
26	Обучение игровой деятельности. Тактика нападения (раннее нападение). Баскетбол.	2	Спортивный зал		
27	Учебная игра Баскетбол. Тактика защиты (зонная).	2	Спортивный зал		
28	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Учебная игра баскетбол. Тактика нападения (против зонной защиты).	2	Спортивный зал		
29	Тактическая подготовка. Тактика нападения (позиционное нападение.) Учебная игра баскетбол. ОФП.	2	Спортивный зал		
30	Тактическая подготовка. Тактика защиты (зонная). Учебная игра баскетбол. ОФП.	2	Спортивный зал		
31	Тактическая подготовка. Учебная игра баскетбол. ОФП.	2	Спортивный зал		
32	Спортивные соревнования по баскетболу.	2	Спортивный зал		
33	ОФП (упражнения для развития скоростно-силовых качеств). СФП (Упражнения для развития игровой ловкости) Игра гандбол.	2	Спортивный зал		
34	ОФП. Игра «лапта».	2	Спортивный зал		
35	ОФП (упражнения для развития быстроты движения). Подвижные игры.	2	Спортивный зал		
36	Тактические действия при выполнении штрафного броска. Совершенствование в технике ведения мяча с последующей передачей.	2	Спортивный зал		
37	Подвижные игры с мячом. Баскетбол.	2	Спортивный зал		
38	Игра в баскетбол с заданием. Тактика опеки игрока с мячом в непосредственной близости от кольца.	2	Спортивный зал		
39	Совершенствование в технике передачи мяча одной рукой от плеча на дальние расстояния. Ведение мяча с изменением направления движения и	2	Спортивный зал		

	скорости.				
40	Совершенствование в технике ведения мяча. Игра «1 на 1».	2	Спортивный зал		
41	Быстрый прорыв в пятерках. Бросок в прыжке с разрывом дистанции.	2	Спортивный зал		
42	Соревнования по баскетболу.	2	Спортивный зал		
43	Противодействие получению мяча. Личный прессинг.	2	Спортивный зал		
44	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Игра в баскетбол с заданием.	2	Спортивный зал		
45	Игра в баскетбол без ведения мяча. Совершенствование передач мяча.	2	Спортивный зал		
46	Ведение мяча с низким отскоком. Противодействие выходу на свободное место.	2	Спортивный зал		
47	Противодействие атаки корзины. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.	2	Спортивный зал		
48	Противодействие розыгрышу мяча. Тактика игры в нападении.	2	Спортивный зал		
49	Игра в баскетбол. Профилактика травматизма в спорте.	2	Спортивный зал		
50	ОФП. Штрафные броски.	2	Спортивный зал		
51	Броски в корзину с дальней дистанции. Страховка при защитных действиях.	2	Спортивный зал		
52	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Передача двумя руками в прыжке.	2	Спортивный зал		
53	Ведение мяча по дугам. Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал		
54	Ведение мяча с переводами перед собой. Игра ворота.	2	Спортивный зал		
55	Розыгрыш мяча. Изучение приема – наведение.	2	Спортивный зал		
56	С крестный выход. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал		
57	Личный прессинг. Броски в корзину после с крестного ухода с двух шагов.	2	Спортивный зал		
58	Броски в корзину после с крестного ухода в прыжке. Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал		
59	Проходы с пивотом с право, с лева. Групповой отбор мяча.	2	Спортивный зал		
60	Взаимодействие” большой маленький”. Игра в баскетбол с заданием.	2	Спортивный зал		
61	Воспитание боевых качеств баскетболиста. Бросок с шага в	2	Спортивный зал		

	корзину одной рукой.				
62	Игра в баскетбол. Ведение мяча с разными переводами.	2	Спортивный зал		
63	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Броски крюком из-под щита.	2	Спортивный зал		
64	Повороты вперед. Повороты назад.	2	Спортивный зал		
65	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал		
66	Подбор мяча и добивание в корзину. Совершенствование штрафного броска.	2	Спортивный зал		
67	Подбор и организация быстрого прорыва. Бросок крюком после финта.	2	Спортивный зал		
68	Игра в баскетбол. Реализация численного преимущества при быстром прорыве.	2	Спортивный зал		
69	Бросок в корзину с двух шагов после передачи мяча. Подвижная игра с мячами.	2	Спортивный зал		
70	Групповые взаимодействия в нападении. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал		
71	Изучение тактики организации командных действий против применения быстрого прорыва. Турнир по баскетболу 3 на 3.	2	Спортивный зал		
72	Итоговое занятие. Игра в баскетбол с заданием. Подведение итогов работы секции по баскетболу.	2	Спортивный зал		

Планируемые результаты по окончании третьего года обучения

По окончании третьего года обучения учащиеся:

- ✓ узнают о правилах проведения самостоятельной разминки в баскетболе;
- ✓ освоят передвижение различными способами в нападении и защите;
- ✓ узнают об истории развития баскетбола;
- ✓ научатся выполнять броски мяча в прыжке с близкого и среднего расстояния; со средних и дальних расстояний одной рукой от плеча и двумя руками от головы;
- ✓ научатся тактическим действиям в системе позиционного нападения с выбором свободного места и с заслоном;
- ✓ освоят взаимодействие с заслоном, взаимодействия игроков при пересечении и подстраховке в защите;
- ✓ научатся ловить мяч с полу-отскока;
- ✓ освоят передачу одной рукой снизу, передачу одной рукой сбоку, броски мяча в корзину одной и двумя руками сверху с последующим включением в борьбу за отскок;
- ✓ научатся играть на счет;
- ✓ приобретут опыт участия в соревнованиях, командной игры, судейства соревнований;
- ✓ овладеют элементарными приемами помощи и самопомощи при травме;
- ✓ приобретут навыки самоконтроля и самоанализа в баскетболе, в общении с другими людьми, при выступлении на соревнованиях;

- ✓ смогут продолжать свои занятия физической культурой самостоятельно;
- ✓ научатся самостоятельно выполнять гигиенические процедуры, соблюдать распорядок дня и режим питания;
- ✓ приобретут навык регулярного прохождения медицинских осмотров.

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

№ п./п.	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	1	1	2	
2	История игры в баскетбол.	1	1	2	
3	Перемещения, стойки, действия с мячом.	6	14	20	
4	Техника защиты.	5	14	19	
5	Подвижные игры с баскетбольным мячом и без мяча.	4	15	19	
6	Способы овладения мячом.	6	23	29	
7	Техника перехвата мяча.	4	9	13	
8	Штрафной бросок.	2	7	9	
9	Техника нападения.	2	23	25	
10	Турнир по баскетболу на первенство команд школы.		2	2	
11	Контрольное занятие.		2	2	
12	Итоговое занятие.	1	1	2	
	ВСЕГО:	32	112	144	

**Содержание программы
3 год обучения**

Вводное занятие.

Теория. Знакомство с планом работы секции на учебный год. Правила охраны труда и поведения на занятиях в спортивном зале и на открытой площадке, работы со спортивным инвентарем.

Практика. Выполнение учащимися комплекса упражнений общей разминки. Подвижные игры.

Теория ФК и С

- 1) Физическая культура и спорт в России.
 - 2) Состояние и развитие баскетбола в России.
 - 3) Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
 - 4) Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
 - 5) Гигиенические требования к занимающимся спортом.
 - 6) Профилактика травматизма в спорте.
 - 7) Общая характеристика спортивной подготовки
 - 8) Планирование и контроль подготовки
 - 9) Основы техники игры и техническая подготовка.
 - 10) Основы тактики игры и тактическая подготовка.
 - 11) Физические качества и физическая подготовка.
 - 12) Спортивные соревнования.
 - 13) Правила по баскетболу.
 - 14) Установка на игру и разбор результатов игры
3. Общая физическая подготовка.

Теория. Понятие о физических качествах, знание о работе мышц, восстановительные мероприятия. Понятие о способности к физическому самосовершенствованию. Способы физической самоподготовки, тренировки, зарядки. Способы самоконтроля.

Практика. Выполнение упражнений: строевые упражнения, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для ног, для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения типа: «полоса препятствий», упражнения для развития скоростно-силовых качеств, упражнения для развития общей выносливости.

4. Специальная подготовка.

Теория. Понятие о закономерности переноса двигательных качеств.

Практика. Упражнения для развития быстроты и прыгучести, для развития качеств, необходимых для выполнения броска, упражнения для развития игровой ловкости, упр. Для развития специальной выносливости.

5. Техническая подготовка

Теория. Виды игровой стойки баскетболиста. Разновидности остановок и прыжков баскетболиста. Правила передвижения игроков по площадке. Техника передач и ловли мяча, броска и ведения.

Практика:

Приемы игры:

- 1) Остановка прыжком.
- 2) Остановка двумя шагами.
- 3) Ловля мяча двумя руками в движении
- 4) Ловля мяча двумя руками в прыжке.
- 5) Ловля мяча двумя руками при встречном движении.
- 6) Ловля мяча двумя руками при поступательном движении.
- 7) Ловля мяча двумя руками при движении сбоку.
- 8) Ловля мяча одной рукой в движении.
- 9) Ловля мяча одной рукой в прыжке
- 10) Ловля мяча одной рукой при встречном движении
- 11) Ловля мяча одной рукой при поступательном движении.
- 12) Ловля мяча одной рукой при движении сбоку.
- 13) Передача мяча двумя руками в движении.
- 14) Передача мяча двумя руками в прыжке.
- 15) Передача мяча двумя руками (встречные)
- 16) Передача мяча двумя руками (поступательные)
- 17) Передача мяча двумя руками на одном уровне.
- 18) Передача мяча двумя руками (сопровождающие)
- 19) Передача мяча одной рукой сверху
- 20) Передача мяча одной рукой от головы
- 21) Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)
- 22) Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)
- 23) Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)
- 24) Передача мяча одной рукой в движении
- 25) Передача мяча одной рукой в прыжке
- 26) Передачи мяча одной рукой (встречные)
- 27) Передачи мяча одной рукой (поступательные)
- 28) Передача мяча одной рукой на одном уровне.
- 29) Передача мяча одной рукой (сопровождающие)
- 30) Ведение мяча без зрительного контроля.
- 31) Ведение мяча по прямой.
- 32) Ведение мяча по кругам.

- 33) Ведение мяча зигзагом.
- 34) Обводка соперника с изменением высоты отскока.
- 35) Обводка соперника с изменением направления.
- 36) Обводка с изменением скорости.
- 37) Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- 38) Обводка соперника с переводом под ногой.
- 39) Обводка соперника с переводом за спиной
- 40) Броски в корзину двумя руками снизу.
- 41) Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.
- 42) Броски в корзину двумя руками без отскока от щита.
- 43) Броски в корзину двумя руками с места.
- 44) Броски в корзину двумя руками в движении.
- 45) Броски в корзину двумя руками в прыжке.
- 46) Броски в корзину двумя руками (дальние).
- 47) Броски в корзину двумя руками (средние).
- 48) Броски в корзину двумя руками (ближние).
- 49) Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом.
- 50) Броски в корзину двумя руками под углом к щиту.
- 51) Броски в корзину двумя руками параллельно щиту
- 52) Броски в корзину одной рукой сверху.
- 53) Броски в корзину одной рукой от плеча.
- 54) Броски в корзину одной рукой снизу.
- 55) Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита.
- 56) Броски в корзину одной рукой с места.
- 57) Броски в корзину одной рукой в движении.
- 58) Броски в корзину одной рукой в прыжке.
- 59) Броски в корзину одной рукой (дальние).
- 60) Броски в корзину одной рукой (средние).
- 61) Броски в корзину одной рукой (ближние).
- 62) Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.
- 63) Броски в корзину одной рукой под углом к щиту.
- 64) Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту.

5. Tактическая подготовка

Теория. Взаимодействие игроков, тактика передвижений по площадке. Построение тактических схем атаки и защиты.

Практика:

-Тактика нападения

- 1) Розыгрыш мяча.
- 2) Атака корзины.
- 3) Заслон
- 4) “Передай мяч и выходи.
- 5) Наведение
- 6) Треугольник
- 7) Тройка
- 8) С крестный выход
- 9) Система быстрого прорыва
- 10) Пересечение.

-Тактика защиты

- 1) Противодействие розыгрышу мяча.
- 2) Противодействие атаке корзины.
- 3) Подстраховка.
- 4) Переключение

5) Групповой отбор мяча

7. Игровая практика.

Теория. Правила игры в мини-баскетбол.

Практика. Игра 1x1, 2x1, 1x2, 2x3, 3x2, 3x3, 5x5.

8. Соревновательная подготовка.

Теория. Сущность спортивного соревнования. Виды соревнований по баскетболу. Правила соревнований. Правила судейства. Значение соревнований в развитии баскетбола. Действия воспитанников на квалификационных соревнованиях. Азы судейской практики.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство

9. Контрольные испытания

Теория. Условия и виды испытаний.

Практика. Тесты по физической и технической подготовке, анкетирование.

10. Мероприятия воспитательно-познавательного характера.

Теория. Знакомство с современным баскетболом, с игрой современных российских и зарубежных баскетболистов. Экипировка спортсменов, необходимые и необязательные принадлежности для игры в баскетбол. Практика. Посещение в качестве зрителя официальных соревнований.

Календарно-тематическое планирование

3 года обучения

№ занятия	Темы занятия	Кол-во часов	Место проведения	Дата проведения	
				план	факт
1	ОТ. Техника безопасности на занятиях баскетбола. Подвижные игры.	2	Спортивный зал		
2	Основы техники и техническая подготовка. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. ОФП (Упражнения для всех групп мышц). Подвижные игры.	2	Спортивный зал		
3	Техника ведения мяча. Подвижные игры. ОФП (Упражнения для развития ловкости). Тактика нападения (наведение) Тактика защиты (переключение). Игра: 2x1, 2x2.	2	Спортивный зал		
4	Техника ведения мяча. Подвижные игры. ОФП (Упражнения для развития быстроты). Тактика нападения (малая восьмерка) Тактика защиты (переключение) Игра: 3x3	2	Спортивный зал		
5	Физическая культура и спорт в России. Ловля и передачи мяча. ОФП (Упражнения для шеи и туловища). Тактика нападения (передай мяч и выходи) Баскетбол 3x3.	2	Спортивный зал		
6	Ловля и передачи мяча. ОФП (Упражнения для рук и плечевого пояса). Тактика нападения (передай мяч и выходи). Система личной защиты. Баскетбол.	2	Спортивный зал		
7	Броски в корзину. Подвижные игры. СФП	2	Спортивный		

	(Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Борьба за подбор. Игра: баскетбол.		зал		
8	Броски в корзину. СФП (Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Ловля и передача мяча. Тактика нападения (Система быстрого прорыва) Игра: баскетбол.	2	Спортивный зал		
9	Основы тактики игры и тактическая подготовка. Взаимодействия игроков. Тактика нападения (Розыгрыш мяча). Игра: баскетбол.	2	Спортивный зал		
10	Тактическая подготовка. Взаимодействия игроков. Тактика защиты (Противодействие розыгрышу мяча). ОФП. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал		
11	Обучение игровой деятельности. Правила игры в баскетбол. Тактика нападения (заслон). ОФП.	2	Спортивный зал		
12	Состояние и развитие баскетбола в России. Тактическая подготовка. Действия в защите (переключение) ОФП (развитие выносливости).	2	Спортивный зал		
13	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Контрольные испытания. Тактические действия в нападении (тройка).	2	Спортивный зал		
14	Тактическая подготовка. Тактика защиты (переключение). Учебная игра. Баскетбол 3х3.	2	Спортивный зал		
15	Тактическая подготовка. Тактика нападения (с крестный выход). Учебная игра баскетбол. ОФП.	2	Спортивный зал		
16	Тактическая подготовка. Тактика защиты (подстраховка/переключение). Учебная игра баскетбол. ОФП. Техника передвижений.	2	Спортивный зал		
17	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. ОФП. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	2	Спортивный зал		
18	Физические качества и физическая подготовка. ОФП.	2	Спортивный зал		
19	Ловля и передачи мяча. СФП (Упражнения для развития ловкости). Тактика нападения (наведение на 2х игроков). Баскетбол.	2	Спортивный зал		
20	Ловля и передачи мяча. ОФП (Упражнения для развития быстроты движений и прыгучести). Баскетбол.	2	Спортивный зал		
21	Техника ведения мяча. ОФП (Упражнения для развития скоростно-силовых качеств).	2	Спортивный зал		

	Тактика нападения (наведение на 2 игроков). Баскетбол 3х1, 3х3.				
22	Техника ведения мяча. Тактика защиты (переключение). ОФП (Упражнения для развития выносливости). Баскетбол.	2	Спортивный зал		
23	Броски в корзину. СФП (Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска). Баскетбол 3х3.	2	Спортивный зал		
24	Профилактика травматизма в спорте. Взаимодействия игроков. Школьный «турнир по баскетболу 3х3».	2	Спортивный зал		
25	Тактическая подготовка. Взаимодействия игроков. Тактика защиты. Система личной защиты.	2	Спортивный зал		
26	Обучение игровой деятельности. Тактика нападения (раннее нападение). Баскетбол.	2	Спортивный зал		
27	Игра в баскетбол. Правила штрафного броска.	2	Спортивный зал		
28	Изучение техники и способов выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол с заданием.	2	Спортивный зал		
29	Основы знаний – Мир против болезней. Тактика при выполнении штрафного броска.	2	Спортивный зал		
30	Понятие тактики нападения. Индивидуальные действия.	2	Спортивный зал		
31	Понятие – групповые действия. Понятие – быстрый прорыв.	2	Спортивный зал		
32	Быстрый прорыв в двойках. Подвижная игра с мячом.	2	Спортивный зал		
33	Быстрый прорыв в тройках. Броски крюком в движении.	2	Спортивный зал		
34	Быстрый прорыв в четверках. Изучение техники постановки блока.	2	Спортивный зал		
35	Быстрый прорыв в пятерках. Подвижная игра "выручи передачей".	2	Спортивный зал		
36	Изучение тактических действий при выполнении штрафного броска. Совершенствование в технике ведения мяча на месте с последующей передачей.	2	Спортивный зал		
37	Изучение быстрого прорыва после подбора мяча. Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал		
38	Игра в баскетбол с заданием. Изучение тактики опеки игрока с мячом в непосредственной близости от кольца.	2	Спортивный зал		
39	Совершенствование в технике передачи мяча одной рукой от плеча на дальние расстояния. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	2	Спортивный зал		
40	Изучение тактики взаимодействия двух игроков – переключение, заслон. Совершенствование в технике ведения мяча и остановок.	2	Спортивный зал		
41	Изучение техники разворотов после заслона. Совершенствование в технике	2	Спортивный зал		

	броска в прыжке с разрывом дистанции.				
42	Изучение взаимодействия “тройка”. Бросок с двух шагов с дальней стороны.	2	Спортивный зал		
43	Противодействие получению мяча. Гигиеническое требования к занимающимся спортом.	2	Спортивный зал		
44	Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Игра в баскетбол с заданием.	2	Спортивный зал		
45	Ведение мяча с высоким отскоком. Обучение выходам для получения мяча.	2	Спортивный зал		
46	Ведение мяча с низким отскоком. Противодействие выходу на свободное место.	2	Спортивный зал		
47	Противодействие атаки корзины. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом.	2	Спортивный зал		
48	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Противодействие розыгрышу мяча.	2	Спортивный зал		
49	Игра в баскетбол. Профилактика травматизма в спорте.	2	Спортивный зал		
50	Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Противодействие розыгрышу мяча.	2	Спортивный зал		
51	Броски в корзину с дальней дистанции. Страховка при защитных действиях.	2	Спортивный зал		
52	Ловля мяча двумя руками в прыжке. Передача двумя руками в прыжке.	2	Спортивный зал		
53	Ведение мяча по дугам. Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал		
54	Ведение мяча с переводами перед собой. Броски в корзину одной рукой сверху.	2	Спортивный зал		
55	Розыгрыш мяча. Изучение приема – наведение.	2	Спортивный зал		
56	С крестный выход. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал		
57	Личный прессинг. Броски в корзину после с крестного ухода с двух шагов.	2	Спортивный зал		
58	Броски в корзину после с крестного ухода в прыжке. Подвижные игры с мячом.	2	Спортивный зал		
59	Взаимодействие “треугольник”. Групповой отбор мяча.	2	Спортивный зал		
60	Взаимодействие “большой маленький”. Игра в баскетбол с заданием.	2	Спортивный зал		
61	Воспитание боевых качеств баскетболиста. Бросок с шага в корзину одной рукой.	2	Спортивный зал		
62	Игра в баскетбол. Ведение мяча с разными переводами.	2	Спортивный зал		
63	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Броски крюком из-под щита.	2	Спортивный зал		
64	Повороты вперед. Повороты назад.	2	Спортивный зал		
65	Ловля мяча двумя руками при движении	2	Спортивный зал		

	сбоку. Подвижные игры с мячом.		зал		
66	Подбор мяча и добивание в корзину. Совершенствование штрафного броска.	2	Спортивный зал		
67	Подбор и организация быстрого прорыва. Бросок крюком после финта.	2	Спортивный зал		
68	Игра в баскетбол. Реализация численного преимущества при быстром прорыве.	2	Спортивный зал		
69	Бросок в корзину с двух шагов после передачи мяча.	2	Спортивный зал		
70	Групповые взаимодействия в нападении. Игра в баскетбол.	2	Спортивный зал		
71	Изучение тактики организации командных действий против применения быстрого прорыва. Турнир по баскетболу на первенство команд школы.	2	Спортивный зал		
72	Итоговое занятие. Игра в баскетбол с заданием. Подведение итогов работы секции по баскетболу.	2	Спортивный зал		

Методическое обеспечение программы

При работе с учащимися по программе «Баскетбол» педагог использует как традиционные технологии учебно-тренировочных занятий, так и новые комплексы упражнений для физического развития и обучения воспитанников игре в баскетбол:

- ❖ комплекс упражнений для выполнения групповой разминки;
- ❖ специальные упражнения для индивидуальной разминки;
- ❖ система упражнений для освоения приёмов игры в баскетбол;
- ❖ специальные силовые упражнения;
- ❖ комплекс парных физических упражнений;
- ❖ варианты коллективных физических упражнений;
- ❖ спортивные развивающие игры;
- ❖ система реабилитационных упражнений;
- ❖ комплекс упражнений для развития двигательной активности: упражнения на развитие быстроты, четкости, длительности, ловкости, координации движений;
- ❖ упражнения для работы со спортивными снарядами;
- ❖ специальные упражнения для тренировки глаз;
- ❖ методы сплочения детского спортивного коллектива;
- ❖ система упражнений для проведения занятий с младшими воспитанниками;
- ❖ специальные упражнения для физического совершенствования;
- ❖ программа обучения приемам самопомощи и взаимопомощи;
- ❖ комплекс упражнений и ролевых игр, направленных на формирование положительной эмоциональной направленности воспитанника, развитие и управление эмоциями;
- ❖ тесты для определения эмоциональной направленности учащихся.

Особое внимание педагог уделяет общей физической подготовке воспитанников, направленной на поддержание и укрепление здоровья.

На занятиях с младшими учащимися педагог использует игровые приемы, учитывая и возраст ребенка, и его возможности. У младших школьников еще плохо развита координация, нет четкости движений. Поэтому в занятия включены различные упражнения на развитие координации движений рук, ног, задания на выносливость, на развитие глазомера, меткости и силы.

В первую очередь, педагог учит ребят обращаться с мячом. Особое внимание на занятиях уделяется обучению имитации бросков, так как при этом быстрее формируются

навыки правильной работы рук и ног баскетболиста. Постоянно проводится тренировка бросков мяча о стенку и партнеру.

При работе с учащимися средней и старшей групп педагог в игровой форме использует все ранее изученные приемы для освоения движения баскетболистов по площадке. На занятиях старшие учащиеся получают методические знания и умения проведения физкультурных занятий с младшими воспитанниками.

Для гармоничного физического развития в программу обучения включены упражнения на спортивных снарядах, позволяющих укрепить и развить определенную группу мышц (например: на канате, брусках, шведской стенке).

Для того чтобы дети могли контролировать свое самочувствие и физическое состояние, проводятся занятия по общей физической подготовке с максимальной и минимальной тренировочной нагрузкой и, одновременно, занятия, на которых учащиеся знакомятся со способами отслеживания своего состояния. Большое внимание на занятиях уделяется развивающим физическим упражнениям.

Значительное место в подготовке баскетболиста занимают теоретические сведения по основам баскетбола, истории баскетбола, изучении сведений о знаменательных датах, выдающихся спортсменах, об олимпийской истории баскетбола. На занятиях постоянно укрепляется интерес учащихся к современному баскетболу, профессиональным соревнованиям, проходящим в нашей стране. Их посещение включено в план работы объединения «Баскетбол». Воспитанники учатся разбираться, правильно судить, хорошо знать правила игры и интересоваться этим видом спорта всерьез.

Для закрепления знаний и умений педагог проводит тренировки в работе над бросками, анализ результативных бросков известных спортсменов по книгам и фотографиям, просмотр видеofilьмов и видеозаписей бросков воспитанников в замедленном темпе.

Образовательной программой «Баскетбол» предусмотрена не только спортивная подготовка учащихся, но и сплочение детского коллектива, создание такой комфортной среды, которая способствует успешной работе воспитанников на занятиях в объединении, теплой доброжелательной атмосфере.

Увеличивая ежемесячно количество освоенных упражнений и нагрузку, педагог на занятии подбирает и чередует виды движений, соблюдает принцип подачи учебного материала: «от простого – к сложному», осуществляет индивидуальный подход к учащимся с учётом их возможностей и возрастных особенностей.

Педагог во время занятий контролирует уровень физической нагрузки, следит за пульсом и за реакцией организма ребёнка по внешним признакам утомления.

Дидактическое обеспечение программы

Электронные образовательные ресурсы:

Сайты известных баскетбольных клубов.

Видеofilьмы с играми ведущих спортсменов.

Фото и видеоматериалы для ознакомления и изучения техники игры. художественные фильмы: http://kino-cinema.ru/load/filmy_pro_basketbol/181 специальные упражнения: http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/igrovye-uprazhneniya-po-basketbolu/

http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/ <http://basketball-training.org.ua/igrovie-naviki/10-uprazhnenij-dlya-razvitiya-atakuyushhix-navykov.html>

Правила соревнований.

Контрольные нормативы (см. приложение).

Разработки комплексов упражнений (см. приложение).

Оценочные и методические материалы

Примерная структура учебно-тренировочного занятия

Вводная часть занятия.

Разминка.

- ❖ Разминочный бег.
- ❖ Разминка тела: сначала разминается шея, плечевые суставы, руки, затем тазобедренный сустав, ноги, затем идут специальные силовые упражнения.
- ❖ Общеразвивающих упражнений;
- ❖ Различные соревновательные элементы в специальных упражнениях (соревнования на скорость, на выносливость, на быстроту реакции, на ловкость).
- ❖ Индивидуальные, парные и коллективные упражнения.
- ❖ По окончании разминки проводятся упражнения с мячом «кидаешь-ловишь» для лучшей ориентации в пространстве и координации движений. Прежде чем заниматься отработкой бросков об стенку, а затем в корзину, дети многократно повторяют имитацию бросков.

Основная часть занятия.

- ❖ выполнение воспитанниками специальных упражнений для обучения основным движениям и навыкам игры в баскетбол;
- ❖ подвижные игры с мячом с использованием различных элементов баскетбола, гандбола («Вышибала», «Отними мяч!», «Охотник и утки», «Перестрелка», «Мяч ловцу» и другие).

Педагог в течение всего года обучения использует следующую примерную схему последовательного введения специальных упражнений:

- 1-ая неделя – Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. ОФП.
- 2-ая неделя – Техника ведения мяча. Тактическая подготовка. ОФП
- 3-я неделя – Техника передачи и ловли мяча. ОФП. Тактическая подготовка.
- 4-ая неделя – Обучение технике броска в корзину. СФП. Тактическая подготовка.

Заключительная часть занятия.

Проведение игры в баскетбол или выполнение физических упражнений с постепенным снижением темпа для восстановления частоты пульса и выравнивания дыхания.

Педагогический мониторинг. Для отслеживания результативности педагог использует методику, которая представляет собой диагностику, включающую оценивание уровня личностного развития ребенка, а также оценивания уровня развития специальных качеств по определённым направлениям (параметрам).

1. Освоение теории

1.1. Знание специальной терминологии, понятий, приёмов (проставляется в соответствии с формой итогового контроля)

1.2. Познавательный интерес (оценивается по шкале № 1.2)

1.3. Уровни освоения информации (оценивается по шкале № 1.3)

2. Опыт практической деятельности

2.1. Способы овладения учебными навыками (оценивается по шкале № 2.1)

2.2. Умение применять полученные знания на практике (проставляется в соответствии с формой итогового контроля)

2.3. Участие в мероприятиях (выставках, конкурсах, фестивалях, соревнованиях, праздниках)

2.4. Творческий подход к работе (проявления творчества)

3. Коммуникативные качества личности

3.1. Умение общаться со взрослыми (оценивается по шкале № 3.1)

3.2. Умение общаться со сверстниками (оценивается по шкале № 3.2) 4.

4. Регулятивные качества личности

- 4.1. Тревожность-спокойствие (оценивается по шкале № 4.1)
- 4.2. Поведение на занятиях, усидчивость, самоконтроль (оценивается по шкале № 4.2. Импульсивность-рефлексивность)
- 4.3. Самостоятельность в работе (оценивается по шкале № 4.3. Тенденция к самостоятельности)
- 4.4. Аккуратность, ответственность, тщательность в работе (оценивается по шкале № 4.4. Тенденция к ответственности)
- 4.5. Интерес к занятиям. Увлечённость процессом работы (оценивается по шкале № 4.5. Мотивация учебной деятельности)
- 4.6. Качество работы. Удовлетворённость результатом (оценивается по шкале № 4.6. Мотивация трудовой деятельности).

В основе оценки уровня развития ребенка по указанным параметрам Осгудом. Семантический дифференциал - специальным образом сформированная оценочная шкала, отличающаяся наличием двух полюсов, основанных на противоположных по смыслу понятиях, антонимах (например: хороший 3 2 1 0 -1 -2 -3 плохой; активный 3 2 1 0 -1 -2 -3 пассивный). По данному принципу в методике разработаны шкалы «тревожность - спокойствие», «агрессивность- миролюбие», «коммуникативность».

Большая часть шкал в методике - монополярные, с их помощью объекты оцениваются по степени выраженности одного свойства. В основе монополярных шкал лежит онтогенетический принцип, т.е. развитие того или иного процесса в онтогенезе, что позволяет определить не только зону актуального, но и зону ближайшего развития ребенка, а также позволяет использовать методику в работе с разными категориями детей.

В ходе диагностики специалист выставляет оценку уровня развития ребенка по каждому параметру в интервале от 1 до 10, при этом все числовые значения разделены на четыре оценочных уровня:

- 1-2 балла – низкий уровень;
- 3-5 баллов – средний уровень;
- 6-8 баллов – высокий уровень;
- 9- 10 баллов – очень высокий уровень.

Переход с уровня на уровень свидетельствует о качественном скачке в развитии ребенка.

Низкий уровень отражает полную зависимость ребенка от окружающих.

Средний уровень является достаточным для жизнедеятельности, высокий уровень свидетельствует о формировании и проявлении самостоятельности ребенка, очень высокий уровень отражает проявление его творческих способностей.

Для более четкого разделения между баллами внутри каждого уровня разработаны критерии оценки для каждого параметра по всем баллам, что способствует более адекватному и четкому использованию методики, снижению степени субъективности со стороны экспертов.

По результатам диагностики составляется профиль личностного развития учащихся на момент обследования. Данный профиль строится на основе круга с лучами, каждый из которых соответствует определенному параметру в оценивании развития ребенка. На лучах нанесены деления от 1 до 10. При выставлении баллов по каждому параметру, соответствующему возможностям ребенка, образуется кривая, отражающая уровень его актуального развития на момент обследования. Содержание следующего по значению балла – зона ближайшего развития ребенка.

Основанием для заполнения профиля личностного развития является наблюдение педагога, за поведением и деятельностью ребенка в различных ситуациях в течение учебного года. Оценивание уровня личностного развития ребенка проводится два раза в год – в середине и в конце учебного года.

Правила поведения на занятиях.

1. Быть внимательным и осторожным при выполнении различных упражнений одновременно с другими учащимися.

2. Не начинать сложных упражнений без разминки.

3. Упражнения на спортивных снарядах, со спортивным инвентарем выполнять только после разрешения руководителя.

4. Играть только в спортивной обуви.

5. В процессе игры не касаться игроков и не сталкиваться с ними при передвижениях.

6. Не кричать во время игры.

7. Не сидеть под баскетбольным щитом.

8. Не выставлять вперед большие пальцы рук во время ловли мяча.

9. Ни при каких обстоятельствах не толкать игроков.

Цель вводной части занятия – повысить настроение ребенка, активизировать его внимание, подготовить его организм к нагрузкам основной части занятия, размять различные группы мышц для предотвращения растяжений и травм.

Итак, прежде чем приступать к занятиям непосредственно с мячом, обучению ведению мяча, броскам мяча, проводится разминка. Разминка необходима для всех частей тела, так как, разогревая все суставы и связки, мы предотвращаем возможные травмы, а также даем определенную нагрузку для развития определенной группы мышц. При этом соблюдаются основные положения разминки, ее динамика. Начинать разминку лучше всего с бега, так как при этом разогревается все тело.

Варианты разминочного бега:

бег на выносливость (задается фиксированное время, воспитанник бежит в произвольном темпе, не переходя на шаг);

бег с ускорениями (задается фиксированное количество кругов, которые должен пробежать ребенок: одну четверть окружности дети пробегают с ускорением, во время бега в медленном темпе учащиеся восстанавливают дыхание для следующего ускорения);

бег в «рваном» темпе (дети бегут в медленном темпе; затем, по хлопку тренера они ускоряют движение, пока педагог не хлопнет еще раз, после чего они опять переходят на медленный бег); число ускорений и их длительность определяет тренер, исходя из возможности детей;

бег с различными элементами движений:

- с движением приставными шагами правым и левым боком;

- с движением спиной вперед;

- с подскоками и приседаниями во время бега;

- с движением «веревочкой» правым и левым боком.

При **общей разминке** соблюдается принцип последовательности: разминается сначала шея, плечевые суставы, руки, затем тазобедренный сустав, ноги, затем идут специальные силовые упражнения и т. д.

При разминке (в частности, детей младшего возраста) используется игровой метод. Учащиеся легко усваивают в игровой форме различные движения, необходимые для дальнейших занятий баскетболом.

Особенно полезны различные игры в мяч, в которых приобретаются "хватательные" навыки и навыки ловли (например, гандбол, «вышибала», игра «отними мяч» и т. д.).

Для большей эффективности разминки в нее включаются различные соревновательные элементы. Используя соревнования в специальных упражнениях (соревнования на скорость, на выносливость, на быстроту реакции, на ловкость), педагог стимулирует активность детей и их развитие, а также ускоряет приобретение ими навыков определения своих сильных и слабых сторон.

В ходе разминки, учащиеся выполняют индивидуальные, парные и коллективные упражнения. При этом важно задействовать все мышцы, для чего необходимо каждый раз

делать упор на иную мышечную группу (в каждом конкретном упражнении большую нагрузку получает одна определенная группа мышц).

Упражнения для индивидуальной разминки:

7. *Для шейных позвонков:*
 - круговое вращение головой;
 - опускание головы с максимально сильным давлением на грудь; запрокидывание головы назад, «написание» подбородком букв воображаемого алфавита.
8. *Для рук и плечевых суставов:*
 - рывковые движения руками (горизонтальные): локти согнуть – локти разогнуть;
 - те же движения с одновременным поворотом туловища;
 - рывковые движения руками в вертикальном положении (одна рука – вверх, другая – вниз);
 - вращение кистями рук;
 - круговые вращения руками;
 - сцепление рук «замочком» на спине; плечевые вращения.
9. *Для разминки тазобедренных суставов и позвоночника:*
 - наклоны вперед и назад, прогнувшись;
 - наклоны в стороны (с помощью и без помощи рук);
 - круговое вращение корпуса; круговые вращения таза;
 - упражнения для малышей, например «дровосек» и «самолет».
10. *Для разминки ног:*
 - приседания; пружинить на одной ноге, сделав на нее выпад, со сменой ног прыжком (возможен вариант просто поворота на 180 для смены ноги в выпаде);
 - пружинить, сидя на одной ноге, вторая нога отведена в сторону; перекатывание с одной ноги на другую (для усложнения упражнения при переходе с одной ноги на другую надо встать, не отрывая ног от пола);
 - махи ногами (правая нога к левой руке);
 - вращение ноги в голеностопном суставе;
 - прыжки на правой и левой ноге, на двух ногах, упражнения со скакалкой.
11. *Для мышц живота и укрепления пресса:*
 - исходное положение – сидя на полу: удерживание ног на весу, руки находятся в упоре на кистях;
 - руки в упоре на кистях, ноги на весу: скрещивание ног «ножницами», горизонтальными и вертикальными, руки в упоре на кистях, ноги на весу: сгибание и разгибание колен, не кладя ноги на пол (одновременно правая и левая ноги и попеременно правая и левая ноги);
 - движение ногами «велосипед»;
 - упражнение «березка», из положения лежа, руки за головой: движение в положение "носом к колену", держа руки за головой и не отрывая ног от пола (усложнить это упражнение можно, проделав его сидя на скамейке, когда партнер держит ступни прижатыми к полу – это уже вариант парного упражнения);
 - из положения лежа, руки вдоль туловища: поднять прямые ноги под прямым углом или опустить их за голову (усложнить это упражнение можно, используя лавочку, лежа на ней и держась руками за нее выше головы);
 - из положения лежа, ноги подняты под прямым углом: опустить прямые ноги в сторону, не отрывая плечи от пола;
 - стоя на коленях, садимся на пол поочередно справа и слева от пяток, удерживая ноги на полу и не дотрагиваясь до пола руками; выполнение «уголков» на шведской стенке (поднятие ног под прямым углом из положения виса).
12. *Силовые упражнения:*
 - подтягивание;
 - прыжки «кенгуру» (колени к груди);
 - упражнение «пляски вприсядку»;
 - прыжки со скакалкой;

выпрыгивание вверх из полного приседа;
отжимание (от лавочки, от пола).

7. Варианты парных упражнений:

руки положить на плечи партнеру, ногами отойти как можно дальше друг от друга:
одновременное прогибание тела и давление руками на плечи партнера;

стоя боком к партнеру, правую руку положить на правое плечо партнера:
одновременные махи ногами, удержание равновесия;

упражнение «тачка»: один из партнеров двигается на руках, а другой придерживает его за ноги; прыжки в полном приседе с перекидыванием друг другу мяча;

прыжки боком, положив руки на плечи партнеру;

стоя спиной друг к другу, и захватив руками руки партнера, одновременно присесть и встать, не разгибая рук; исходное положение то же: приподнимать друг друга, перекатывая партнера на спину.

8. Варианты коллективных упражнений и игр:

прыжки в полном приседе;

многоскоки;

бег с забрасыванием голени назад, с высоко поднятыми коленями, бег с высоким подниманием бедра;

движение «гусиным шагом»;

игра «белые медведи»;

эстафеты с использованием вышеописанных упражнений;

беговые игры с мячом.

По окончании разминки проводятся упражнения с мячом «кидаешь- ловишь» для лучшей ориентации в пространстве и координации движений. Прежде чем заниматься отработкой бросков об стенку, а затем в корзину, дети многократно повторяют имитацию бросков.

Воспитание эмоциональной культуры спортсмена В спортивных занятиях удовлетворяется потребность учащихся в социализированном эмоциональном насыщении, той особой гамме переживаний, к которой его неудержимо влечет как к чему-то, необходимому для развития его личности.

В образовательном процессе объединения «Баскетбол» культивируются эмоции, в которых воспитанник испытывает потребность, и которые придают непосредственную ценность спортивной деятельности. Спорт, благодаря этому, становится интересным занятием, увлекательным исследованием. Специально развиваются только те эмоции, которые сознанию ребенка представляются «ценными».

К таким, «ценным» переживаниям, относятся:

- Практические эмоции – чувства, вызываемые практической деятельностью, изменением ее в ходе работы, ее успешностью или не успешностью, трудностями ее осуществления и завершения.

Признаки таких эмоций:

Желание добиться успехов в работе.

Чувство напряжения.

Увлеченность работой.

Любование результатами своего труда.

Приятная усталость.

Удовлетворение от хорошо сделанной работы.

- Пугнические эмоции – происходят от потребности в преодолении препятствий, на основе которой позднее возникает интерес к спортивной борьбе. Ощущения волнения во время соревнований.

Признаки:

Жажда острых ощущений.

Упоение опасностью, риском.

Чувство спортивного азарта.

Решительность. Спортивная злость.

Чувство сильнейшего волевого и эмоционального напряжения, предельной мобилизации физических и умственных способностей.

- Глорические эмоции – связаны с потребностью в самоутверждении, славе. Типичная для них эмоциональная ситуация - реальное или воображаемое «пожинание лавров».

Признаки:

Стремление завоевать признание, почет.

Чувство уязвленного самолюбия и желание взять реванш.

Приятное щекотание самолюбия.

Чувство гордости.

Ощущение собственного превосходства.

Возвышение в собственных глазах, повышение самооценки.

Владение элементарными приемами самопомощи и помощи.

В процессе занятий ребята обучаются элементарным приемам и навыкам самоконтроля, самоанализа и самопомощи.

Основные приемы самоконтроля:

прощупывание пульса: до тренировки, после бега и в конце тренировки (норма:100%, 170%, 150%),

проведение тестов на координацию движений (до тренировки и в конце тренировки);

тестирование уровня концентрации внимания (в начале и в конце тренировки).

Основные приемы самопомощи:

восстановление дыхания; фиксация растянутых мышц; локализация ушибов;

восстановление и фиксирование своего внимания;

коррекция движений.

К методам восстановления дыхания относятся:

глубокие вдохи и выдохи;

вдохи с обхватыванием руками груди, вдохи с одновременным опусканием рук;

если при беге колет в бок, необходимо перейти на шаг, и, делая выдох, нажимать на боковой бок;

поднятие (при вдохе) и опускание (при выдохе) рук.

Приемы помощи при травмах:

при небольшом растяжении – забинтовать больное место эластичным бинтом; в состоянии покоя и на ночь бинт снимается;

при вывихах и переломах нельзя самому дергать или массировать больное место;

при вывихах необходим покой и осмотр врача;

при переломах –

грамотно наложить и зафиксировать простую шину и обратиться к врачу;

при растяжении возможен массаж.

при ушибах – наложить на ушибленное место холодный компресс "Мазь арники", свинцовую примочку (газету), лед, снег. В крайнем случае – положить холодную мокрую тряпку. По истечении 12 часов сделать согревающие ванночки, компрессы, нанести йодную сетку; при рваной ране важно сразу постараться остановить кровь (перекись водорода), сделать повязку и обратиться к врачу.

Для восстановления и фиксации внимания необходимы специальные упражнения для глаз: крепко зажмурить глаза, затем открыть их и сконцентрироваться на одном предмете, вытянуть руки вперед, растопырив пальцы, затем попробовать их соединить; выбрать взглядом какой-либо предмет, желателен движущийся, и проследить за ним глазами.

Список литературы для педагогов

1. Андреев В.И. Факторы, определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе. Автореферат диссертации канд. пед. наук. – Омск, 1988.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры. – Ташкент: Ибн Сина, 1981.
3. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Ю.М.Портнова – М.: Физкультура и Спорт, 1988.
4. Вальтин А.И. Мини- баскетбол в школе. – М.: Просвещение, 1976.
5. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол: Автореферат диссертации соискателя ученой степени канд. пед. наук. – Киев, 1984.
6. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
7. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт, 1964.
8. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе: Учебное пособие для учителей школ. – Л.: Учпедлит, 1960.
9. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
10. Манасян Ж.А. Эффективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста: Автореферат дисс. канд. пед. наук. – М., 1986.
11. Леонтьева Т.Н. Физическая культура и спорт как инструмент патриотического воспитания. //Дополнительное образование и воспитание. №1, 2014.
12. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии: Учебное пособие. – Краснодар: КГАФК, 1997.
13. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах // Журн. Физкультура в школе. – 1990. – №1.
14. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбола // Журн. Физическая культура в школе. – 1991.
15. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
16. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Журн. Физическая культура в школе. – 1985. – №5.
17. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол: Учебное пособие. – Алма-Ата, 1985.
18. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие. – Алма-Ата, 1987.
19. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

Список литературы для учащихся

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. – Минск: Полынья, 1986.
2. Зинин А.М. Детский баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
3. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
5. Линдберг Ф. Баскетбол. Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
6. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Список использованной литературы

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под ред. Ю.М.Портнова – М.: Физкультура и Спорт, 1997.
2. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Журн. Физкультура в школе. – 1990. – №6, 7.

3. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: ВЛАДОС, 2004.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2011. – (Стандарты второго поколения).
5. Данилов В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе: Автореф. дисс. доктора пед. наук. – М., 1996.
6. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
7. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О.Е. Лебедева. – М.: ВЛАДОС, 2003.
8. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студ. Пед. училищ и колледжей. – М.: ВЛАДОС, 2004.
9. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г. Организация дополнительного образования детей: Практикум: учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: ВЛАДОС, 2003.
10. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – Изд. доп. – М.: Школьная пресса, 2008.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
12. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу. – Волгоград, 1994.
13. Обучение технике игры в баскетбол: Методические рекомендации для студентов МФК / Сост. Ермаков В.А. – Тула, 1992.
14. Оленева Н.Б. Использование круговой тренировки на уроках физической культуры (на примере баскетбола). // Наука и практика воспитания и дополнительного образования, №2. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2013.
15. Организация дополнительного образования в школе: планирование, программы, разработки занятий / авт.-сост. Н.А. Белибихина, Л.А. Королева. – Волгоград: Учитель, 2009.
16. Письмо Минобразования РФ от 4 сентября 1997 года № 48 «О специфике деятельности специальных (коррекционных) образовательных учреждений I-VIII видов» (с изменениями от 26 декабря 2000 года).
17. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 03 апреля 2003 года №27/2722-6 «Об организации работы с обучающимися, имеющими сложный дефект».
18. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореферат дисс. канд. пед. наук. – Киев, 1990.
19. 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».
20. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России. От 11.12.2006 № 06-1844.
21. Проектная деятельность учащихся в начальной школе / авт.-сост. М.К. Господникова и др. – 2-е изд. – Волгоград: Учитель, 2011.
22. Психокоррекционная и развивающая работа с детьми: Учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Академия, 1998.
23. СанПиН 2.4.4. 3172-14, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41.
24. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу в 5-6 классах // Журн. Физкультура в школе. – 1993. – №4.
25. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги // Журн. Физкультура в школе. – 1990. – №1.
26. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

27. Федосеев В.В . На уроках баскетбола // Журн. Физкультура в школе. – 1995. – №2.
28. Шерстюк А .А . и др. Баскетбол основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки : Учебное пособие. – Омск, 1991 .