

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ АДМИНИСТРАЦИИ
КИРОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9» станицы Старопавловской
Кировского района Ставропольского края

Принято на заседании
педагогический совет
Протокол №1
от «29» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

разноуровневая

(вид)

физкультурно-спортивная направленность

«Баскетбол»

(название программы)

Уровень программы: стартовый /ознакомительный

(ознакомительный, базовый, углубленный)

Возрастная категория: от 11 до 17 лет

Состав группы: 15 (количество учащихся)

Срок реализации: 1 лет

ID-номер программы в Навигаторе: 19792

Автор-составитель:
Цыганков Алексей Александрович,
педагог дополнительного образования

Кировский городской округ
ст. Старопавловская
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|------|
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы | Стр. |
| Пояснительная записка | 3 |
| Цель и задачи образовательной программы | 5 |
| Содержание программы | 8 |
| Планируемые результаты | 9 |
| Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий | 10 |
| Календарно – учебный график | 10 |
| Условия реализации программы | 15 |
| Форма аттестации | 15 |
| Методические материалы | 16 |
| Список литературы | 17 |
| Приложения | |
| Приложение 1 Физическая подготовка (упражнения) | 19 |
| Приложение 2 Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований. | 22 |
| Приложение 3 Оценочные материалы | 24 |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов.

Перечень нормативных документов, в соответствии с которыми составлена программа.

1. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 г.;

2. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012); Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642);

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);

5. Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р);

6. Программа патриотического воспитания граждан на период 2016-2020 годов (постановление Правительства РФ от 30.12. 2015 N 1493);

7. Указ Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественногосударственной детско юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);

8. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда и соц. защиты РФ от 05.05.2018 № 298н);

9. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

10. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

11. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;

13. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ)

14. Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»

15. Письмо Минобрнауки РФ от 28.01.2022 №1068/22 «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных)

16. Письмо Минобрнауки РФ от 31.01.2022 № ДГ245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.»

17. Локальные акты МБОУ «СОШ №9»: Устав, Учебный план, Правила внутреннеготорудового распорядка, инструкции по технике безопасности
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Программа направлена на формирование и развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей, нравственном и социальном развитии, пробуждение и закрепление интереса к здоровому образу жизни.

Актуальность программы в том, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование

всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

Цель и задачи образовательной программы

Цель: заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека

Задачи:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизм, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- привитие учащимся организаторских навыков;

- организация условий для полезного проведения свободного времени.

Адресат программы - учащиеся 10 - 17 лет, интересующиеся баскетболом спортивной игрой, которая оказывает на организм школьника всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Заинтересовывает в освоения технической и тактической стороной игры. Прием осуществляется на основании заявления родителей или законных представителей, а также на основании соглашения на обработку персональных данных.

Объем программы – 70 часов.

Формы организации образовательного процесса в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» предусмотрены следующие формы и методы организаций занятий:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности. Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной

программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней. Показателями результативности программы являются:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.

- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- Приобретение опыта борьбы с другими командами;
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.

- Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Техничко-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;
- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

Срок освоения программы - 1 год

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю :1 занятие в неделю; продолжительностью занятия 2 часа (80минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Содержание учебно- тематического плана

Таблица 1

| № | Виды спортивной подготовки | часы |
|----|--|-----------|
| 1. | Теоретическая | 3 |
| 2. | Техническая | 30 |
| | 2.1 Имитация упражнений без мяча | |
| | 2.2 Ловля и передача мяча | |
| | 2.3.Ведение мяча | |
| | 2.4. Броски мяча | |
| 3. | Тактическая | 12 |
| | 3.1 Действия игрока в нападении | |
| | 3.2 Действия игрока в защите | |
| 4. | Физическая | 9 |
| | 4.1 Общая подготовка | |
| | 4.2 Специальная | |
| 5. | Участие в соревнованиях по баскетболу | 14 |
| 6. | Тестирование | 2 |
| 7. | Итого | 70 |

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения обучающимися образовательной программы: Реализация образовательной программы не нацелена на достижение предметных результатов освоения основной образовательной программы начального образования, предусмотренного федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- передвигаться в защитной стойке;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- вырывать и выбивать мяч;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- играть в баскетбол по правилам.

Владеть

- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении»;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру и

игре.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарно-учебный график секции «Баскетбол»,

70 часов.

| № п/п | Содержание материала | Задачи | Количество часов | Дата | |
|-------|---|--|------------------|------|------|
| | | | | план | факт |
| 1 | Медицинское обследование учащихся Техника безопасности | Выявление состояния здоровья учащихся | 1 | | |
| 2 | Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов | Развитие и укрепление физических качеств учащихся | 1 | | |
| 3 | Совершенствование упражнений ОФП | Совершенствование силы, ловкости, выносливости, гибкости, прыгучести. | 1 | | |
| 4 | Зачетные требования | Контроль умений и навыков | 1 | | |
| 5 | Правила техники баскетбола | Познакомить с многообразием и классификацией техники игры. | 1 | | |
| 6 | Техника нападения. ОФП | Совершенствовать навыки ловли и передачи мяча, ведения, бросков по кольцу. | 1 | | |
| 7 | Техника перемещений | Отрабатывать приемы перемещений | 1 | | |
| 8 | Тактика перемещений. СФП | Совершенствовать навыки ходьбы, бега, прыжков, остановки и поворотов. | 1 | | |
| 9 | Техника владения мячом | Отрабатывать приемы ловли, передачи мяча | 1 | | |
| 10 | Передача мяча двумя руками от груди. ОФП | Совершенствовать навыки передачи мяча двумя руками от груди | 1 | | |
| 11 | Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола | Отрабатывать приемы передачи мяча | 1 | | |
| 12 | Передача мяча двумя руками сверху. ОФП | Отрабатывать приемы передачи мяча | 1 | | |
| 13 | Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности | Совершенствовать приемы передачи мяча | 1 | | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|--|--|
| 14 | Передача мяча одной рукой сверху (крюком) | Совершенствовать приемы передачи мяча | 1 | | |
| 15 | Передача мяча одной рукой снизу.ОФП | Совершенствовать приемы передачи мяча | 1 | | |
| 16 | Передача мяча одной рукой за спиной | Совершенствовать приемы передачи мяча | 1 | | |
| 17 | Передача мяча снизу назад | Отрабатывать приемы передачи мяча | 1 | | |
| 18 | К.у. Приемы передачи мяча | Контроль умений выполнять приемы передачи мяча | 1 | | |
| 19 | Совершенствование ОФП | Развитие навыков подвижности, ловкости. взаимовыручки | 1 | | |
| 20 | Совершенствование СФП | Совершенствование индивидуальных способностей | 1 | | |
| 21 | Игра Техника безопасности | Отработка приемов передачи мяча разными способами | 1 | | |
| 22 | Техника ведения мяча | Совершенствование техники ведения мяча | 1 | | |
| 23 | Техника бросков мяча по кольцу | Совершенствовать навыки броски по кольцу | 1 | | |
| 24 | Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП | Совершенствовать навыки броски по кольцу | 1 | | |
| 25 | Бросок одной рукой мяча от плеча в движении | Совершенствовать навыки броски по кольцу | 1 | | |
| 26 | Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности | Отрабатывать навыки игры по изученным правилам | 1 | | |
| 27 | Игра баскетбол. ОФП | К.у. способностей по изученным правилам | 1 | | |
| 28 | Бросок двумя руками. ОФП | Развивать гибкость, силу воли, терпение, выносливость | 1 | | |
| 29 | Ведение мяча | Совершенствовать приемы игры | 1 | | |
| 30 | Техника защиты | Совершенствовать приемы защиты | 1 | | |
| 31 | Техника перемещений | Совершенствовать приемы перемещений | 1 | | |
| 32 | Упражнения ОФП | Развивать физические качества | 1 | | |
| 33 | Перехват мяча. ОФП | Совершенствовать навыки игры | 1 | | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| 34 | Вырывание мяча Техника безопасности | Совершенствование техники овладения мячом | 1 | | |
| 35 | Выбивание мяч. СФП | Совершенствование техники выбивания мяча | 1 | | |
| 36 | Техника накрывания мяча | Отработка умений овладения мячом | 1 | | |
| 37 | Соревнование по баскетболу. ОФП | К./у. техники игры | 1 | | |
| 38 | Сочетание приемов игры в баскетбол | Совершенствование физических качеств учащихся | 1 | | |
| 39 | Соревнование по баскетболу с командой из СОШ №2. | Совершенствование физических качеств учащихся | 1 | | |
| 40 | Технические приемы баскетболиста | Изучение теоретического материала | 1 | | |
| 41 | Упражнения в передвижении. СФП | Отработка двигательных навыков (бег, прыжки на месте толчком одной двумя ногами, остановка, построение парами) | 1 | | |
| 42 | Упражнения в ловле и передачах Техника безопасности | Отрабатывать физические навыки (построение по 3 человека, встречными колонами, | 1 | | |
| 43 | Совершенствование техники передвижения | Воспитание культуры исполнения правил игры | 1 | | |
| 44 | Совершенствование упражнений в бросках | Совершенствование физических качеств учащихся | 1 | | |
| 45 | Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности | Отрабатывать навыки построения колоннами, обводки препятствий, построение группами | 1 | | |
| 46 | Упражнения в перемещениях защитника | Совершенствование навыков перемещения (произвольное, в парах) | 1 | | |
| 47 | Подвижные игры Техника безопасности | Закрепление двигательных способностей учащихся | 1 | | |
| 48 | Упражнения в овладении мячом. СФП | Совершенствование умений и навыков построения вокруг, построения по три человека | 1 | | |
| 49 | Теоретический материал. Условия выполнения упражнений | Воспитание культуры исполнения отработанных правил | 1 | | |

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|--|
| 50 | Соревнование по баскетболу | Совершенствовать правила игры, изученные ранее | 1 | | |
| 51 | Тактика нападения. Волевая подготовка | Познакомить с общими требованиями | 1 | | |
| 52 | Индивидуальные действия | Отрабатывать навыки игры | 1 | | |
| 53 | Групповые действия | Отрабатывать навыки игры | 1 | | |
| 54 | Правила пересечения | Совершенствовать навыки игры | 1 | | |
| 55 | Тактические комбинации игры. СФП | Отрабатывать комбинации игры (тройка, малая восьмерка, скрестный выход, наведение на двух игроков) | 1 | | |
| 56 | Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности | Совершенствовать умения стремительного нападения, позиционного нападения, эшелонированного прорыва | 1 | | |
| 57 | Тактика защиты. СФП | Отработка противодействий атакующих | 1 | | |
| 58 | Индивидуальные действия | Укрепление физических способностей | 1 | | |
| 59 | Командные действия | Совершенствовать правила игры | 1 | | |
| 60 | Игра баскетбол. СФП Техника безопасности | Совершенствовать систему смешанной защиты | 1 | | |
| 61 | Тактическая подготовка баскетболистов (теория) | Формировать культуру игры, прививать интерес к физкультуре и спорту | 1 | | |
| 62 | Тактика нападения. Игра баскетбол. СФП. | Совершенствовать навыки группового взаимодействия, в командных действиях | 1 | | |
| 63 | Тактика защиты. Игра баскетбол | Отработка навыков индивидуальных, групповых, командных взаимодействий. К./у. | 1 | | |
| 64 | Соревнования между командами спортивной секции двух школ. | Совершенствовать навыки командных взаимодействий | 1 | | |
| 65 | Упражнения общей физическ. подготовки. СФП. Техника безопасности | Отрабатывать и закреплять физические способности и навыки учащихся | 1 | | |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|--|
| 66 | Общие правила игры в баскетбол. К./у. | Контроль теоретических знаний учащихся | 1 | | |
| 67 | Зачетное занятие Техника безопасности | Контроль техники выполнения тактических приемов игры | 1 | | |
| 68 | Волевая подготовка учащихся | Совершенствование навыков игры | 1 | | |
| 69 | Соревнования по баскетболу | Совершенствовать навыки игры | 1 | | |
| 70 | Игра «Баскетбол» Техника безопасности | Совершенствовать навыки техники и тактики игры | 1 | | |

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила баскетбола.
- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Формы аттестации

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят

в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре;

затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов. самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж); методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. **Оценочные материалы** включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.) , разработаны критерии оценки.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала учащихся;
- активное участие в различных соревнованиях и конкурсах.

Предметные результаты: в процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны:

Знать: правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

Уметь: к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед

щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Методические материалы

| Разделы | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Форма занятий | Приемы и методы | Форма подведение итогов |
|---------------|--|--|--|---------------------------------|
| Теоретическая | Мячи, спортивная форма | Командная, малыми группами, индивидуальные | Словесный | Зачет |
| Техническая | Мячи, спортивная форма | Командная, малыми группами, индивидуальные | Практическая самостоятельная работа | Зачет |
| Тактическая | Мячи, спортивная форма | Командная, малыми группами, индивидуальные | Практическая самостоятельная работа, словесный | Коллективный зачет |
| Физическая | Мячи, спортивная форма | Командная, малыми группами, индивидуальные | Практическая самостоятельная работа | Контрольные тесты, соревнования |

Список используемой литературы

Для учителя:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.

10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.

11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2018г

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.

2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2015г.

3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.

Интернет – ресурсы

Сеть творческих учителей www.it-n.ru

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть

творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной информации **по методике подготовки баскетболистов.**

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы дополнительного образования.

Приложение 1

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (УПРАЖНЕНИЯ)

Обще подготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

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

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной 10 плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Специально-подготовительные упражнения Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и 11 перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание

от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с 12 одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму имеет площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки? Входит ли ширина линий в размер площадки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры? Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием?

Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды? Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии? Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Счёт и результат игры.

Когда соревнование считается законченным?

Как записать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Дается ли команде время на замену игрока?

Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Оценочные материалы

| № | Тесты | результат | | | | | |
|---|---|-----------|-----|---------|------|--------|------|
| | | высокий | | средний | | низкий | |
| | | М | Д | М | Д | М | Д |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| | | 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| | | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| | | 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек). | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| | | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| | | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| | | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| | | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| | | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 |