

Программа внеурочной деятельности «баскетбол» предназначена для работы с учащимися 5-9 классов.

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

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

В данной программе предполагается использовать современные методики, основанные на постоянном изучении всех элементов баскетбола и тактики, с последующим совершенствованием игры в целом.

Рекомендуется учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования.

Тип учебного учреждения: *Общеобразовательное учреждение*

Вид учебного учреждения: *основная общеобразовательная школа*

Класс обучающихся: *5-9 классы*

Название программы: *Программа внеурочной деятельности «баскетбол»*

Вид образовательной программы: *Образовательная программа внеурочной деятельности*

Степень образования: *II ступень*

Пояснительная записка

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

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

Игра БАСКЕТБОЛ способствует профилактике асоциального поведения, творческой самореализации личности ребенка, укреплению психического и физического здоровья детей. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

Программа «Уроки баскетбола» направлена на обучение игре БАСКЕТБОЛ, отработке основным элементам игры, развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Трехлетний период освоения программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

За основу взята образовательная программа «Баскетбол: теория и практика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» 2003 года, автор - В.М.Колос. Данная образовательная программа имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения является углубленной и создает все условия для приобщения детей к большому спорту.

Новизна и оригинальность программы «Уроки баскетбола» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Цель:

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

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

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

Условия набора:

Программа предназначена для детей 12-16 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Сроки реализации программы - 3 года.

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 16 лет.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 часу.

Количество часов в год - 34 ч.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся в группе 12-15 чел.

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 -12 человек

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;

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

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского 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 перед началом игр.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«УРОКИ БАСКЕТБОЛА»**

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего поселка, своей страны.

Категория слушателей: учащиеся 5-9х классов.

Срок обучения: 34 часов в год в течение 3 лет обучения

Режим занятий: 1 часа в неделю, начиная с сентября.

| № п/п | Наименование разделов | 1 год обучения | | | 2 год обучения | | | 3 год обучения | | |
|-------|--|----------------|----------|-----------|----------------|----------|-----------|----------------|----------|-----------|
| | | теория | практика | всего | теория | практика | всего | теория | практика | всего |
| 1 | Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 |
| 2 | Общесфизическая подготовка | | 5 | 5 | | 5 | 5 | | 5 | 5 |
| 3 | Специальная подготовка | | 5 | 5 | | 5 | 5 | | 5 | 5 |
| 4 | Техническая подготовка | 1 | 6 | 7 | 1 | 6 | 7 | 1 | 6 | 7 |
| 5 | Тактическая подготовка | 1 | 7 | 8 | 1 | 7 | 8 | 1 | 7 | 8 |
| 6 | Игровая подготовка | 3 | 5 | 8 | 3 | 5 | 8 | 3 | 5 | 8 |
| 7 | Общее количество часов в год | 6 | 28 | 34 | 6 | 28 | 34 | 6 | 28 | 34 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
ПРОГРАММЫ
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«УРОКИ БАСКЕТБОЛА»**

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего поселка, своей страны.

Категория слушателей: учащиеся 5-9х классов.

Срок обучения: 34 часов в год в течение 3 лет обучения

Режим занятий: 1 часа в неделю, начиная с сентября.

Первый год обучения

| № | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе | | Формы контроля |
|-----------|--|-------------|-------------|----------|----------------|
| | | | Теоретич | Практич. | |
| 1. | Общие основы баскетбола | 1 | 1 | | |
| 1.1 | История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Необходимость разминки в занятиях спортом. | 1 | 1 | | Викторина |
| 1.2 | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | | | | Устный опрос |
| 1.3 | Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Методика тренировки баскетболистов. | | | | Устный опрос |
| 2. | Общефизическая подготовка | 5 | | | |
| 2.1 | Упражнения для развития быстроты. | 1 | | 1 | |
| 2.2 | Упражнения для развития быстроты. | | | | Тест |
| 2.3 | Упражнения для развития ловкости | 1 | | 1 | |
| 2.4 | Упражнения для развития ловкости | | | | |
| 2.5 | Упражнения для развития гибкости | 1 | | 1 | |
| 2.6 | Упражнения для развития гибкости | | | | Тест |
| 2.7 | Упражнения для развития прыгучести. | 1 | | 1 | |
| 2.8 | Упражнения для развития прыгучести. | | | | Тест |
| 2.9 | Упражнения для всех групп мышц | 1 | | 1 | |
| 2.10 | Упражнения для всех групп мышц | | | | Тест |
| 3. | Специальная подготовка | 5 | | | |
| 3.1 | Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. | 1 | | 1 | |
| 3.2 | Бег с максимальной частотой шагов на месте | | | | |

| | | | | | |
|-----------|---|----------|-----|-----|-------------|
| | и в движении. | | | | |
| 3.3 | Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. | 1 | | 1 | |
| 3.4 | Упражнения для развития специальной прыгучести | | | | |
| 3.5 | Упражнения для развития специальной прыгучести | 1 | | 1 | |
| 3.6 | Упражнения для развития специальной прыгучести | | | | Тест |
| 3.7 | Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. | 1 | | 1 | |
| 3.8 | Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. | | | | |
| 3.9 | Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами. | 1 | | 1 | |
| 3.10 | Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами. | | | | |
| 4. | Техническая подготовка | 7 | | | |
| 4.1 | Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | 1 | | |
| 4.2 | Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | | 1 | |
| 4.3 | Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек. | | | | Видеосъёмка |
| 4.4 | Техника передач на месте и в движении. | | | | |
| 4.5 | Техника передач на месте и в движении. | 1 | | 0.5 | |
| 4.6 | Техника передач на месте и в движении. | | | | Видеосъёмка |
| 4.7 | Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости. | | 0.5 | | |
| 4.8 | Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости. | 1 | | 1 | |
| 4.9 | Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости. | | | | Видеосъёмка |
| 4.10 | Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. | | | | |
| 4.11 | Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. | 1 | | 1 | |
| 4.12 | Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. | | | | |
| 4.13 | Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока | | | | |

| | | | | | |
|-----------|--|----------|---|---|----------------|
| | и с отскоком от щита. | | | | |
| 4.14 | Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. | 1 | | 1 | |
| 4.15 | Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. | 1 | | 1 | Видеосъемка |
| 5. | Тактическая подготовка | 8 | | | |
| 5.1 | Выход для получения мяча на свободное место. | 1 | | 1 | |
| 5.2 | Розыгрыш мяча короткими передачами. | | | | |
| 5.3 | Обманный выход для отвлечения защитника. | 1 | | 1 | |
| 5.4 | Наведение своего защитника на партнера. | | | | |
| 5.5 | «Передай мяч и выходи». | | | | |
| 5.6 | Атака кольца. | 1 | | 1 | |
| 5.7 | Атака кольца. | | | | |
| 5.8 | Противодействие получению мяча. | | | | |
| 5.9 | Противодействие выходу на свободное место. | 1 | | 1 | |
| 5.10 | Противодействие розыгрышу мяча. | | | | |
| 5.11 | Противодействие розыгрышу мяча. | 1 | | 1 | |
| 5.12 | Противодействие атаке кольца. | 1 | | 1 | |
| 5.13 | Противодействие атаке кольца. | 1 | | 1 | |
| 5.14 | Подстраховка. | 1 | 1 | | |
| 5.15 | Система личной защиты. | | | | |
| 6. | Игровая подготовка | 8 | | | |
| 6.1 | Обучение основным приемам техники игры | 1 | 1 | | |
| 6.2 | Обучение основным приемам техники игры | | | | |
| 6.3 | Обучение основным приемам техники игры | 1 | | 1 | Видеосъемка |
| 6.4 | Тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. | | | | |
| 6.5 | Тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. | | | | |
| 6.6 | Тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. | 1 | | 1 | Статистика ТТД |
| 6.7 | Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. | 1 | 1 | | |
| 6.8 | Привитие навыков соревновательной | | | | Викторина |

| | | | | | |
|------|--|---|---|---|----------------|
| | деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. | | | | |
| 6.9 | Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | | 1 | |
| 6.10 | Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | 1 | | |
| 6.11 | Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | | 1 | |
| 6.12 | Товарищеские игры с командами соседних школ. | | | | |
| 6.13 | Товарищеские игры с командами соседних школ. | | | | Статистика ТТД |
| 6.14 | Итоговые контрольные игры. | 1 | | 1 | Статистика ТТД |
| 6.15 | Итоговые контрольные игры. | | | | Статистика ТТД |

Второй год обучения

| № | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе | | Формы контроля |
|-----------|--|-------------|-------------|----------|----------------|
| | | | Теоретич. | Практич. | |
| 1. | Общие основы баскетбола | 1 | 1 | | |
| 1.1 | История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Необходимость разминки в занятиях спортом. | 1 | 1 | | Викторина |
| 1.2 | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | | | | Устный опрос |
| 1.3 | Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Методика тренировки баскетболистов. | | | | Устный опрос |
| 2. | Общефизическая подготовка | 5 | | | |
| 2.1 | Упражнения для развития быстроты. | 1 | | 1 | |
| 2.2 | Упражнения для развития быстроты. | | | | Тест |
| 2.3 | Упражнения для развития ловкости | 1 | | 1 | |
| 2.4 | Упражнения для развития ловкости | | | | |
| 2.5 | Упражнения для развития гибкости | 1 | | 1 | |
| 2.6 | Упражнения для развития гибкости | | | | Тест |
| 2.7 | Упражнения для развития прыгучести. | 1 | | 1 | |
| 2.8 | Упражнения для развития прыгучести. | | | | Тест |
| 2.9 | Упражнения для всех групп мышц | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|-----------|---|----------|-----|-----|-------------|
| 2.10 | Упражнения для всех групп мышц | | | | Тест |
| 3. | Специальная подготовка | 5 | | | |
| 3.1 | Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. | 1 | | 1 | |
| 3.2 | Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. | | | | |
| 3.3 | Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. | 1 | | 1 | |
| 3.4 | Упражнения для развития специальной прыгучести | | | | |
| 3.5 | Упражнения для развития специальной прыгучести | 1 | | 1 | |
| 3.6 | Упражнения для развития специальной прыгучести | | | | Тест |
| 3.7 | Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. | 1 | | 1 | |
| 3.8 | Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. | | | | |
| 3.9 | Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами. | 1 | | 1 | |
| 3.10 | Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами. | | | | |
| 4. | Техническая подготовка | 7 | | | |
| 4.1 | Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | 1 | | |
| 4.2 | Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | | 1 | |
| 4.3 | Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек. | | | | Видеосъёмка |
| 4.4 | Техника передач на месте и в движении. | | | | |
| 4.5 | Техника передач на месте и в движении. | 1 | | 0.5 | |
| 4.6 | Техника передач на месте и в движении. | | | | Видеосъёмка |
| 4.7 | Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости. | | 0.5 | | |
| 4.8 | Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости. | 1 | | 1 | |
| 4.9 | Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости. | | | | Видеосъёмка |
| 4.10 | Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. | | | | |
| 4.11 | Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|-----------|--|----------|---|---|----------------|
| 4.12 | Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. | | | | |
| 4.13 | Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. | | | | |
| 4.14 | Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. | 1 | | 1 | |
| 4.15 | Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. | 1 | | 1 | Видеосъемка |
| 5. | Тактическая подготовка | 8 | | | |
| 5.1 | Выход для получения мяча на свободное место. | 1 | | 1 | |
| 5.2 | Розыгрыш мяча короткими передачами. | | | | |
| 5.3 | Обманный выход для отвлечения защитника. | 1 | | 1 | |
| 5.4 | Наведение своего защитника на партнера. | | | | |
| 5.5 | «Передай мяч и выходи». | | | | |
| 5.6 | Атака кольца. | 1 | | 1 | |
| 5.7 | Атака кольца. | | | | |
| 5.8 | Противодействие получению мяча. | | | | |
| 5.9 | Противодействие выходу на свободное место. | 1 | | 1 | |
| 5.10 | Противодействие розыгрышу мяча. | | | | |
| 5.11 | Противодействие розыгрышу мяча. | 1 | | 1 | |
| 5.12 | Противодействие атаке кольца. | 1 | | 1 | |
| 5.13 | Противодействие атаке кольца. | 1 | | 1 | |
| 5.14 | Подстраховка. | 1 | 1 | | |
| 5.15 | Система личной защиты. | | | | |
| 6. | Игровая подготовка | 8 | | | |
| 6.1 | Обучение основным приемам техники игры | 1 | 1 | | |
| 6.2 | Обучение основным приемам техники игры | | | | |
| 6.3 | Обучение основным приемам техники игры | 1 | | 1 | Видеосъемка |
| 6.4 | Тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. | | | | |
| 6.5 | Тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. | | | | |
| 6.6 | Тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини- | 1 | | 1 | Статистика ТТД |

| | | | | | |
|------|--|---|---|---|-------------------|
| | баскетбола. | | | | |
| 6.7 | Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. | 1 | 1 | | |
| 6.8 | Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. | | | | Викторина |
| 6.9 | Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | | 1 | |
| 6.10 | Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | 1 | | |
| 6.11 | Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | | 1 | |
| 6.12 | Товарищеские игры с командами соседних школ. | | | | |
| 6.13 | Товарищеские игры с командами соседних школ. | | | | Статистика ТТД |
| 6.14 | Итоговые контрольные игры. | 1 | | 1 | Статистика ТТД |
| 6.15 | Итоговые контрольные игры. | | | | Статистика ТТД |

Третий год обучения

| № | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе | | Формы контроля |
|-----------|---|-------------|-------------|----------|----------------|
| | | | Теоретич | Практич. | |
| 1. | Общие основы баскетбола | 1 | 1 | | |
| 1.1 | История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Необходимость разминки в занятиях спортом. | 1 | 1 | | Викторина |
| 1.2 | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. | | | | Устный опрос |
| 1.3 | Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Методика тренировки баскетболистов. | | | | Устный опрос |
| 2. | Общефизическая подготовка | 5 | | | |
| 2.1 | Упражнения для развития быстроты. | 1 | | 1 | |
| 2.2 | Упражнения для развития быстроты. | | | | Тест |
| 2.3 | Упражнения для развития ловкости | 1 | | 1 | |
| 2.4 | Упражнения для развития ловкости | | | | |
| 2.5 | Упражнения для развития гибкости | 1 | | 1 | |

| | | | | | |
|-----------|---|----------|-----|-----|-------------|
| 2.6 | Упражнения для развития гибкости | | | | Тест |
| 2.7 | Упражнения для развития прыгучести. | 1 | | 1 | |
| 2.8 | Упражнения для развития прыгучести. | | | | Тест |
| 2.9 | Упражнения для всех групп мышц | 1 | | 1 | |
| 2.10 | Упражнения для всех групп мышц | | | | Тест |
| 3. | Специальная подготовка | 5 | | | |
| 3.1 | Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. | 1 | | 1 | |
| 3.2 | Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. | | | | |
| 3.3 | Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. | 1 | | 1 | |
| 3.4 | Упражнения для развития специальной прыгучести | | | | |
| 3.5 | Упражнения для развития специальной прыгучести | 1 | | 1 | |
| 3.6 | Упражнения для развития специальной прыгучести | | | | Тест |
| 3.7 | Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. | 1 | | 1 | |
| 3.8 | Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. | | | | |
| 3.9 | Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами. | 1 | | 1 | |
| 3.10 | Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами. | | | | |
| 4. | Техническая подготовка | 7 | | | |
| 4.1 | Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | 1 | | |
| 4.2 | Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек. | 1 | | 1 | |
| 4.3 | Техника перемещений, остановок, поворотов и стоек. | | | | Видеосъемка |
| 4.4 | Техника передач на месте и в движении. | | | | |
| 4.5 | Техника передач на месте и в движении. | 1 | | 0.5 | |
| 4.6 | Техника передач на месте и в движении. | | | | Видеосъемка |
| 4.7 | Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости. | | 0.5 | | |
| 4.8 | Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости. | 1 | | 1 | |
| 4.9 | Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости. | | | | Видеосъемка |

| | | | | | |
|-----------|--|----------|---|---|-------------|
| 4.10 | Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. | | | | |
| 4.11 | Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. | 1 | | 1 | |
| 4.12 | Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. | | | | |
| 4.13 | Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. | | | | |
| 4.14 | Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. | 1 | | 1 | |
| 4.15 | Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. | 1 | | 1 | Видеосъемка |
| 5. | Тактическая подготовка | 8 | | | |
| 5.1 | Выход для получения мяча на свободное место. | 1 | | 1 | |
| 5.2 | Розыгрыш мяча короткими передачами. | | | | |
| 5.3 | Обманный выход для отвлечения защитника. | 1 | | 1 | |
| 5.4 | Наведение своего защитника на партнера. | | | | |
| 5.5 | «Передай мяч и выходи». | | | | |
| 5.6 | Атака кольца. | 1 | | 1 | |
| 5.7 | Атака кольца. | | | | |
| 5.8 | Противодействие получению мяча. | | | | |
| 5.9 | Противодействие выходу на свободное место. | 1 | | 1 | |
| 5.10 | Противодействие розыгрышу мяча. | | | | |
| 5.11 | Противодействие розыгрышу мяча. | 1 | | 1 | |
| 5.12 | Противодействие атаке кольца. | 1 | | 1 | |
| 5.13 | Противодействие атаке кольца. | 1 | | 1 | |
| 5.14 | Подстраховка. | 1 | 1 | | |
| 5.15 | Система личной защиты. | | | | |
| 6. | Игровая подготовка | 8 | | | |
| 6.1 | Обучение основным приемам техники игры | 1 | 1 | | |
| 6.2 | Обучение основным приемам техники игры | | | | |
| 6.3 | Обучение основным приемам техники игры | 1 | | 1 | Видеосъемка |
| 6.4 | Тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини- | | | | |

| | | | | | |
|------|--|---|---|---|-------------------|
| | баскетбола. | | | | |
| 6.5 | Тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. | | | | |
| 6.6 | Тактические действия в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. | 1 | | 1 | Статистика ТТД |
| 6.7 | Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. | 1 | 1 | | |
| 6.8 | Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. | | | | Викторина |
| 6.9 | Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | | 1 | |
| 6.10 | Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | 1 | | |
| 6.11 | Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 1 | | 1 | |
| 6.12 | Товарищеские игры с командами соседних школ. | | | | |
| 6.13 | Товарищеские игры с командами соседних школ. | | | | Статистика ТТД |
| 6.14 | Итоговые контрольные игры. | 1 | | 1 | Статистика ТТД |
| 6.15 | Итоговые контрольные игры. | | | | Статистика ТТД |

Содержание программы
Содержание программы 1-го года обучения:

Раздел 1. Общие основы баскетбола (1 часа)

История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Методика тренировки баскетболистов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (5 часов)

Упражнения для рук плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц. Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей». Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (5 часов)

Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель. Эстафеты с разными мячами.

Раздел 4. Техническая подготовка (7 часов)

Обучение передвижению в стойке баскетболиста. Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Раздел 5. Тактическая подготовка (8 часов)

Нападение. Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера.

Защита. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.

Раздел 6. Игровая подготовка (8 часов)

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

Содержание программы 2-го года обучения:

Раздел 1. Общие основы баскетбола (1 часа)

Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене. Правила техники безопасности на тренировках. Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения. Воспитание

нравственных и волевых качеств спортсмена. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (5 часов)

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. Эстафеты без предметов и с мячами. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Комбинированные упражнения по круговой системе. Развитие прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (5 часов)

Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча. Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью. Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

Раздел 4. Техническая подготовка (7 часов)

Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук. Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.

Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений. Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками. Ведение со сменой рук без зрительного контроля. Обводка соперника с изменением направления. Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов. Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины. Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча. Обучение технике броска с места со средней дистанции.

Раздел 5. Тактическая подготовка (8 часов)

Нападение. Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки кольца. «Передай мяч и выходи». Заслон защитнику партнера. Наведение на партнера своего защитника. Взаимодействие «Треугольник». Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка». Скрестный выход. Система быстрого прорыва. Система нападения без центрального игрока. Защита. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке. Подстраховка партнера.

Переключение на другого нападающего. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке». Система личной защиты.

Раздел 6. Игровая подготовка(8часов)

Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями. Овладение основами тактики командных действий. Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу. Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке. Подготовительные учебные двухсторонние игры. Товарищеские встречи с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Содержание программы 3-го года обучения:

Раздел 1. Теоретическая подготовка (1 часа)

Планирование и контроль спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Установка на игру и разбор результатов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (5 часов)

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Беговые упражнения. Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений. Упражнения для развития различных двигательных качеств. Комбинированные упражнения. Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м. Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки». Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (5 часов)

Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами. Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса. Упражнения для координации движений. Упражнения для развития специальной выносливости.

Раздел 4. Техническая подготовка (7 часов)

Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты. Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками. Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками. Скрытые передачи. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Перевод под ногой, за спиной. Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу. Добивание в кольцо двумя руками в прыжке. Обучение броску крюком. Разноудаленные броски с места и в движении. Обучение технике трехочкового броска. Дальнейшее обучение штрафному броску. Бросок в прыжке одной рукой.

Раздел 5. Тактическая подготовка (8 часов)

Нападение. Командная атака кольца противника. Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении. Наведение. Треугольник, Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального. Защита. Противодействие атаки кольца. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга.

Раздел 6. Игровая подготовка (8 часов)

Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным. Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода). Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся. Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Овладение командным языком, умение отдать рапорт. Проведение упражнений по построению и перестроению группы. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д. Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой. Участие в первенстве школы по баскетболу. Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу. Участие в товарищеских играх. Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу. Получают большой опыт участия в соревнованиях, усваивать этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

Планируемые результаты

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

Ожидаемые результаты 2 года обучения

К концу второго года обучения учащиеся:

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;

- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;

- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоят разнообразную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении получат навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обводить соперника с изменением направления.

Ожидаемые результаты 3 года обучения

К концу третьего года обучения учащиеся:

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.
- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- Научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”.
- В командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”.
- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
- В защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”.
- В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”.
- Будут уметь заполнять протокол игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Смогут обводить соперника с изменением скорости.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).

- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).

- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.

- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.

- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).

- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).

- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

АППАРАТ КОНТРОЛЯ (ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ)

Для оценки результатов работы по программе внеурочной деятельности «Уроки баскетбола» используются основные и дополнительные формы контроля:

Основными формами контроля являются:

1. *Устный опрос по основам знаний баскетбола.*
2. *Тестирование.*
3. *Видеосъемка.* С появлением видеокамер значительно упростилась процедура регистрации движений. Теперь можно оперативно анализировать технику движения (сразу же после съемки) и быстро исправлять ошибки. Места для съемок выбираются в зависимости от поставленных задач.

Дополнительными формами контроля являются:

4. *Участие в соревнованиях.* Статистика технико- тактических действий.
5. *Проведение викторин.*

Методическое обеспечение образовательной программы

| <i>№</i> | <i>Тема программы</i> | <i>Форма организации и проведения занятия</i> | <i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i> | <i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i> | <i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i> | <i>Графа учёта</i> |
|----------|--|--|---|--|--|--------------------|
| 1 | Общие основы баскетбола III и TB Правила игры и методика судейства | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в | Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу. | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|--|
| | | | занятий для педагога. | баскетболе. | | |
| 2 | Общефизическая подготовка баскетболиста | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Тестирование, карточки судьи, протоколы | |
| 3 | Специальная подготовка | Индивидуальная групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест. | |
| 4 | Техническая подготовка баскетболиста | Индивидуальная индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование | |
| 5 | Игровая подготовка | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование | |

ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебники:

- Физическая культура 5-7 класс. Москва: Просвещение, 2017 г.
- Физическая культура 8-9 класс. Москва: Просвещение, 2017 г.

Дополнительная литература:

- Энциклопедия физической подготовки. М.Федотов, Л.Данилова, Е. Тропп-М. «Олма-Пресс», 2003 г.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
(ПЕРЕЧЕНЬ РАЗРАБАТЫВАЕМОГО НАУЧНО - МЕТОДИЧЕСКОГО, ДИДАКТИЧЕСКОГО
И МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОГО ОСНАЩЕНИЯ)

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение

1. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

2. Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе– 1990. - №7 –с.15-17.
2. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.-№6,7- с.17-18.
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986.–111с.
4. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,1976.-111с.
5. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.-24с.
6. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе Атореф.дис.....доктора пед. наук-М.1996.-43с.
7. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.-58с.
8. Дьячков В.М. Современствования технического мастерства спортсменов.–М.: Физкультура испорт, 1972.-35с.
9. Зельдович Т.Кершина С. Подготовка юных баскетболистов. – М.:Физкультура и Спорт,1964.-48с.
10. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.-183с.
11. Кудряшов В.А. Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. –

Волгоград, 1984.-35с.

12. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л., Учпедлит, 1960.-154с.
13. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, -М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
14. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе– 1990.-№1- с.18-21.
15. Манасян Ж.А. Эфорективные средства и методы обучения баскетболу детей младшегошкольного возраста./ Автореф, дис....конд. пед. наук. – м.,1986.-25с.
16. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград,1994.-35с.
17. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет: Атореферат.дис....Конд. пед. наук. - Киев 1990-23с.
18. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата,1985-92с.
19. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, -Алма-Ата, 1987-82с.
31. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 1993.-№4.-С.13-20.
20. Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта // Физическая культурав школе. – 1985- №5- С.18-23.
21. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.-1990.- №1- с 37-40.
22. Федосеев В.В. На уроках баскетбола.// Физкультура в школе-1995.- №2- с.26-27.

Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2007г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиевский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
- 11.Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся и родителей:

- 1.Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
- 2.Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.

3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

Подвижные игры

«Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Пятнашки» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

1. В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.
2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.
3. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).
4. Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной их команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая делает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.

«Защита стойки». В игре необходимо поразить неподвижную цель – стойку (булаву, набивной мяч). Защищают её 6 человек. Применяются разученные способы передачи или один из них, заранее обусловленный.

«Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые передвигаются по всей площадке только приставными шагами спиной к тому щиту, на площадке которого они находятся. Осаленный становится водящим. Салить разрешается только по спине.

«Не давай мяч водящему». Все играющие становятся по кругу, кроме 2-3 водящих, которые находятся в середине круга. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча, в середину идёт тот, кто сделал ошибку при передаче. Если мяч выкатился за пределы круга, подобрать его может любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место занимает любой игрок, потерявший мяч. Игру можно усложнить, введя правило, что игрок может владеть мячом не более 5 или 3 с.

«Всадники». Игра ведётся на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

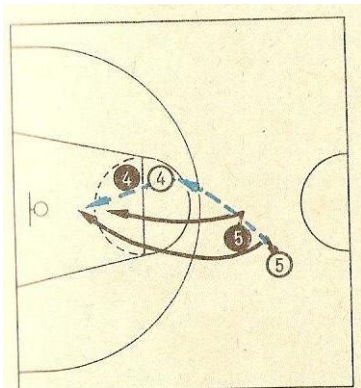
«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Ловец и перехватчик». Играющие располагаются по кругу. В руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают мяч друг другу и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяч их рук. Запятнанный становится убегающим.

ПРИМЕНЕНИЕ СХЕМ В ТАКТИКЕ

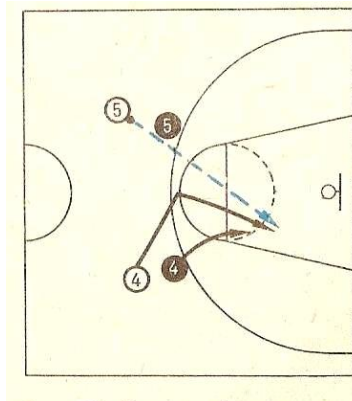
Взаимодействие двух игроков – к основным способам относится способ «передай мяч и выйди», а также заслон, наведение и пересечение.



«Передай мяч и выйди» - игрок передает мяч партнеру, с помощью финта на рывок сближается с защитником, выводит его из положения равновесия, а затем стремительно по прямой линии выходит к щиту и получает мяч для атаки кольца. На рисунке игрок 5 передает мяч центральному 4, выполняет финт на рывок мимо него вправо, после чего быстро уходит влево, получает ответную передачу и атакует корзину.

«Передай мяч и выйди» с финтом на заслон – нападающий 4, передав мяч партнеру 5, демонстрирует неторопливое движение к нему с целью поставить заслон. Неожиданно для соперника, резко изменив направление движения, он выходит к щиту и тут же получает мяч для броска.

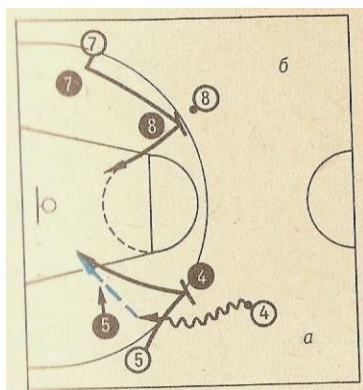
Способ «передай мяч и выйди» широко применяют также в ходе быстрого прорыва для стремительного преодоления расстояния до щита соперника и реализации численного преимущества – двое против одного – 2х1.



Заслон – сущность заслона заключается в следующем: игрок становится вблизи защитника, опекающего его партнера, выбирая место таким образом, чтобы преградить путь, по которому он может преследовать уходящего подопечного. Игрок задерживает продвижение защитника или вынуждает его двигаться по более длинному пути, чем путь партнера, что позволяет последнему на короткое время освободиться от опеки и атаковать кольцо.

Существует три варианта заслона: боковой, задний и передний.

При боковом или заднем заслоне заслоняющий игрок располагается сбоку или сзади защитника, который опекает партнера. Его цель – освободить партнера с мячом или без мяча для прохода с ведением или выходом в нужное направление.



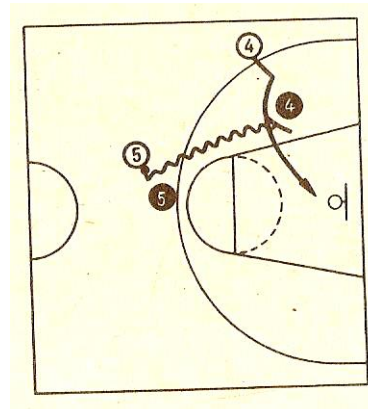
На рисунке **а**, игрок 5 ставит боковой заслон для партнера 4, владеющего мячом. Используя заслон, игрок 4 проходит к щиту и бросает мяч в кольцо или передает его игроку 5 для завершающего броска.

На рисунке **б**, игрок 7 ставит передний заслон для партнера 8. Игрок 8, используя заслон может без особых помех бросить мяч в кольцо или, если оба защитника пошли на него, передать мяч игроку 7, который после постановки заслона выходит к щиту соперника.

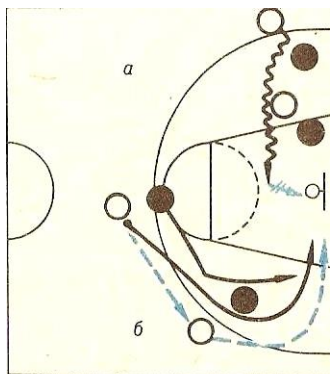
На данном рисунке дан пример того, как может быть поставлен заслон игроком 5 своему партнеру 4 с помощью ведения мяча.

Передний заслон – применяют, если заслоняющий игрок располагается между партнером и опекающим его защитником,

лицом или спиной к последнему. Цель заслона освободить партнера с мячом для броска по кольцу.



Наведение – прием, при котором нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера, либо защитника. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.



Варианты наведения:

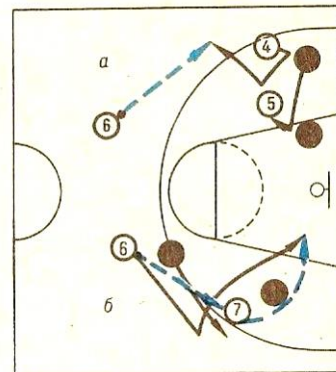
- а) показано наведение, когда нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча;
- б) нападающий без мяча выходит между партнером и опекающим его защитником

Использование финтов при наведении:

а) для трехочкового броска – игрок 4, выполняя наведение на своего центрального 5, вынуждает защитника выйти в область штрафного броска. Тогда игрок 4 быстро отходит на 2-3 шага назад, получает мяч и атакует из-за «трехочковой линии»;

б) для атаки из-под щита – игрок 6, передав мяч крайнему нападающему 7, собирается осуществить наведение вдоль боковой линии. Когда же опекающий защитник 6 собирается ему активно противодействовать и тоже отступает к боковой линии, игрок 6 резко изменяет направление движения, выбегает к щиту и получает мяч для атаки корзины.

Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят соперника.

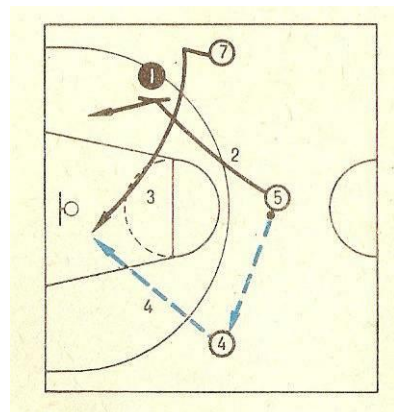


Взаимодействие трех игроков.

Большинство способов взаимодействия трех игроков построено на основе разобранных уже двух игроков, к которым для промежуточных тактических маневров и передач мяча подключается третий игрок.

«Треугольник» - нападающий с мячом, находящийся как бы в вершине треугольника, должен быть дальше от щита противника, чем два других партнера, которые выходами вперед угрожают корзине. Продвинувшийся по краю игрок, получив мяч, снова отдает партнеру в центр, оттуда мяч немедленно направляется на другой фланг, где атака завершается. Взаимодействие «Треугольник» требует быстрых передач мяча; оно может осуществляться со сменой мест. Эффективно при реализации преимущества нападающих над защитниками (3х2) в ходе быстрого прорыва.

«Тройка» - построение треугольником сохраняется, основанном на передачи на один фланг и постановки заслона на другом фланге нападения.



На рисунке игрок 5 отдает мяч партнеру 4 в одну сторону, а сам ставит заслон на другой стороне площадки для игрока 7. Используя заслон, игрок 7 на скорости врывается в область штрафного броска, получает мяч от игрока 4 и атакует корзину, поддерживаемый игроком 5, который после выполнения заслона также выходит к щиту. В это время игрок 4 переходит в центр позиции, готовый бросить мяч в кольцо со средней дистанции или обеспечить защитный баланс при потере мяча.