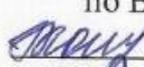


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа
Кенадского сельского поселения
Ванинского муниципального района
Хабаровского края

Принято:
руководитель МО
классных руководителей
 /Коноплёва Е.А.
«01» сентября 2021г.

Согласовано:
заместитель директора
по ВР
 /Коноплёва Е.А.
«02» сентября 2021г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: Лалитин А.В.,
учитель высшей квалификационной
категории

с. Кенада

2021

Содержание

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	4
1.3. Учебный план	5
1.4. Содержание программы	5
1.5. Планируемый результат	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1. Календарный учебный график	10
2.2. Условия реализации образовательной программы	23
2.3. Форма аттестации	23
2.4. Оценочные материалы	23
2.5. Методические материалы	24
3. Список литературы	25

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

По уровню освоения содержания является стартовой.

По степени авторского вклада в программу: модифицированная.

По форме организации содержания образования: теоретические и практические тренировочные занятия.

Актуальность программы

Одной из главных проблем сегодняшнего дня является проблема, связанная с низким уровнем здоровья учащихся. На решение этой проблемы и ориентирована предлагаемая программа.

Актуальность программы состоит в том, что занятия этим видом спорта способствуют формированию правильной осанки, улучшают телосложение, гибкость, выносливость, развивают координацию, учат не поддаваться стрессу и справляться с различными недомоганиями.

Предметом программы является баскетбол – один из самых популярных видов спорта молодежи. Ряды баскетболистов сейчас насчитывают более 10 миллионов любителей и число занимающихся непрерывно растет. Коллективный характер игры, высокий темп и острота атак, разнообразие тактических и технических приемов – вот что привлекает в баскетболе.

Педагогическая целесообразность

Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам.

Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к

согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте 11-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Адресат программы

Данная программа для учащихся 5 - 11 классов ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания, а также для продолжения обучения и совершенствования двигательных действий в спортивных играх "Баскетбол".

Программа рассчитана на углубленное изучение основ знаний тактики и техники игры "Баскетбол", повышение представления об этом виде спорта, участие в соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время тренировок, занятий и оказание первой помощи при травмах.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов по программе 148. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

В группу 1 года обучения принимаются обучающиеся с 11 лет по письменному заявлению родителей. При приеме в группу обучающийся обязан предоставить медицинское заключение о состоянии здоровья, подтверждающую отсутствие противопоказаний для занятий баскетболом. На 1 году обучения возможен дополнительный набор обучающихся в группу. При успешном освоении программы 1 года обучения, обучающиеся переводятся на следующий год обучения. На 2 год обучения могут быть зачислены дети, по уровню подготовки, соответствующие году обучения.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель программы:

Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- обучить основным элементам игры в баскетбол.

1.3. Содержание программы.

Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические занятия	В процессе тренировки			опрос
2	Общая физическая подготовка	20		20	тестирование
3	Основы техники	30		30	показ
4	Контрольные игры и соревнования	2		2	соревнования
5	Тактическая подготовка	20		20	показ
6	Контрольные испытания	2		2	тестирование

Содержание учебно-тематического плана

Теория. Правила игры. Жесты судей. Правила техники безопасности и организация занятий.

Общefизическая подготовка. (20 часов). Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3х20-30 м; 2-3х 30-40 м. Эстафетный бег до 10 м. бег с препятствиями (количество препятствий от 4 – 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры). Прыжки в длину с места, тройной прыжок, с места и с разбега.

Подвижные игры. «Салки», «Гонка мячей», «Невод», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета баскетболистов»,

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 7, 10м, с постоянным изменением исходных положений? Стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5,8,10 м.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и себрийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см, как без отягощения, так и с различными отягощениями. Спрыгивание с возвышения 40 - 60 см с последующим прыжком вверх. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком двух

ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты).

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (1-2 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (10-20 раз). Ходьба в полуприседе с гантелями.

Техника игры. (30 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением соперника.

Овладение техникой ловли и передач мяча. Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением соперника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения и два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (20 ч)

Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

Соревнования. (2 часа). Принять участие в двух соревнованиях.

Учебный план 2 год обучения

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретические занятия	В процессе тренировки			опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	20		20	тестирование
3	Технические действия	30		30	показ

4	Тактические действия	20		20	показ
5	Контрольные испытания и соревнования	4		4	соревнования

Содержание учебно-тематического плана

1. Теория (в процессе занятий)

Планирование нового учебного года обучения. Расписание занятий. Требование к тренировочной форме на занятии. Правила поведения на занятии. Техника безопасности на занятиях в спортивном зале. Правила безопасности во время выполнения упражнений с целью предотвращения травм. Техника безопасности при работе со спортивным оборудованием.

2. Общая и специальная физическая подготовка (20 часов)

Практика: исполнение упражнений с утяжелителями и с увеличением количества упражнений:

- прыжковая подготовка
- (ч/з скакалку, ч/з барьеры, ч/з скамейку, на одной ноге, выпрыгивания вверх, от подкидной доски, с разворотом на 180⁰ и на 360⁰, в длину с места);
- упражнения для развития быстроты, ловкости;
- упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости;
- челночный бег, бег с изменением направления и скорости;
- подтягивание на перекладине;
- отжимание в упоре лежа;
- упражнения для брюшного пресса;
- различные приседания;
- бег вперед спиной и остановками, различные повороты; остановки двойным или одним шагом, или прыжком.

3. Технические действия (30 часов)

Теория: Технические действия в игре.

Практика: усовершенствование.

Ведение мяча (дриблинг мяча)

на месте, при ходьбе, в движении, с изменением направления, низкое и среднее ведение, за спиной, за ногой.

Передача мяча

- от груди, сверху, снизу (двумя руками);
- одной рукой от мяча;
- от груди, из-за головы, снизу, сбоку (в движении);
- в парах;
- с сопротивлением;

Ловля мяча

- на уровне груди, над головой, с полу отскока (двумя руками);
- с поддержкой и без поддержки (одной рукой).
- одной рукой и переход на другую руку;

Броски мяча и быстрый подбор.

- двумя руками от груди;
- из-за головы;
- одной рукой от плеча (с места, прыжком, крюком);

Остановка два шага без мяча, во время ходьбы, во время бега, по прямой, с изменением направления, по сигналу, после ловли мяча, после ведения.

Повороты, повторение на месте (с мячом и без мяча), с соперником (активным, пассивным), после ловли мяча, после ведения.

Бросок мяча в два шага, за щитом, с выносом на одну руку.

4. Тактические действия. (20 часов)

Теория: Зонная защита, личная защита, прессинг. Действия игрока в нападении, заслоны, подбор от щита, возвращение в защиту. Комбинации.

Практика: Выполнение заданий на отработку зонной защиты, личной защиты, прессинга. Выполнение заданий для отработки действий игрока в нападении, заслоны, подбор от щита, возвращение в защиту. Разучивание комбинаций: простейшие комбинации для отработки быстрого отрыва, установка заслона и проход игрока к щиту, комбинация «восьмёрка», (двойка, т.е. отдай и выйди)

5. Контрольные испытания и соревнования (4 часа)

Для определения уровня физической подготовленности выполнение прыжков через скамейку, отжимание (подтягивание), поднятие туловища за 30 сек. Для определения уровня развития спортивно-силовых качеств выполнение упражнений на ведение мяча. Для определения уровня технической подготовки обучающихся выполнение различных передач в парах, с сопротивлением. Для определения уровня усвоения программного материала выполнение броска в корзину.

Проведение школьных и районных соревнований.

1.4. Планируемые результаты.

После прохождения учебного курса обучающийся должен

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);

- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Календарно тематическое планирование группы 1 года обучения

Дата	время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		практические	1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами баскетбола	Спортивный зал	опрос
		практические	1	Разновидности прыжков Эстафеты и игры с мячом	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков. Игры с мячом	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Игры с прыжками с использованием скакалки Игры с мячом	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Упражнения с набивными мячами	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Игры на развитие ловкости	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Стойки игрока. Перемещения	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Комбинации из освоенных элементов техники	Спортивный зал	демонстрация

		кие		передвижений	зал	
		практические	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Спортивный зал	демонстрация
		практические	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Спортивный зал	демонстрация
		практические	2	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	Спортивный зал	демонстрация
		практические	2	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	Спортивный зал	демонстрация
		практические	2	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	Спортивный зал	демонстрация
		практические	2	Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Техника ведения мяча	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Перехват мяча	Спортивный зал	демонстрация
		практические	2	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Ведение мяча не ведущей и ведущей рукой в движении	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Ведение мяча правой и левой рукой	Спортивный зал	демонстрация

	кие				зал	
	практические	1	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно стоя на месте и в движении		Спортивный зал	демонстрация
	практические	1	Эстафеты с мячом		Спортивный зал	демонстрация
	практические	1	Бросок мяча двумя руками снизу Учебная игра баскетбол		Спортивный зал	демонстрация
	практические	2	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом		Спортивный зал	демонстрация
	практические	2	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)		Спортивный зал	демонстрация
	практические	2	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)		Спортивный зал	демонстрация
	практические	2	Тактика свободного нападения Нападение быстрым прорывом (5:2)		Спортивный зал	демонстрация
	практические	5	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях		Спортивный зал	демонстрация
	практические	3	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон»		Спортивный зал	демонстрация
	практические	1	Передвижение на лыжах до 2км		лыжня	демонстрация
	практические	2	Игра «Мяч капитану»		Спортивный зал	демонстрация
	практические	1	Передвижение на лыжах до 2км		лыжня	демонстрация

	практические	1	Передвижение на лыжах до 5км	лыжня	демонстрация
	практические	1	Передвижение на лыжах до 10км	лыжня	демонстрация
	практические	1	Игры на лыжах	лыжня	демонстрация
	практические	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола	Спортивный зал	демонстрация
	практические	1	Игра в мини-баскетбола	Спортивный зал	демонстрация
	практические	1	Игра по правилам стрит-баскетбола	Спортивный зал	демонстрация
	практические	1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3	Спортивный зал	демонстрация
	практические	1	Игра по упрощенным правилам баскетбола	Спортивный зал	демонстрация
	практические	1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3	Спортивный зал	демонстрация
	практические	1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3	Спортивный зал	демонстрация
	практические	1	Игры и игровые задания 2:1; 3:1; 3:2 ;3:3	Спортивный зал	демонстрация
	практические	1	Игра по правилам баскетбола	Спортивный зал	демонстрация
	практические	1	Игры на развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный	демонстрация

		кие			зал	
		практические	4	Игра по правилам баскетбола	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Равномерный медленный бег до 10 мин	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Упражнения с набивными мячами	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Игры с элементами баскетбола	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Прыжки. Бросок набивного мяча Игра баскетбол	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Игры и эстафеты	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Прием нормативов по ОФП	Спортивный зал	Сдача нормативов
		практические	1	Техника безопасности на занятиях Игры с элементами баскетбола	Спортивный зал	опрос
		практические	1	Разновидности прыжков Эстафеты и игры с мячом	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры с мячом	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Игры с прыжками с использованием скакалки Игры с мячом	Спортивный зал	демонстрация
		практические	1	Кросс по слабопересеченной местности до 1км.	Спортивный	демонстрация

	кие		Упражнения с набивными мячами	зал	
	практические	1	Игры на развитие ловкости	Спортивный зал	демонстрация
	практические	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений	Спортивный зал	демонстрация
	практические	1	Упражнения на развитие гибкости	Спортивный зал	демонстрация
	практические	1	Стойки игрока. Перемещения	Спортивный зал	демонстрация
	практические	1	Остановка двумя шагами и прыжком Повороты без мяча и с мячом	Спортивный зал	демонстрация
	практические	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Спортивный зал	демонстрация
	практические	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Спортивный зал	демонстрация
	практические	2	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника	Спортивный зал	демонстрация
	практические	2	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	Спортивный зал	демонстрация
	практические	2	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника	Спортивный зал	демонстрация

		практические	2	Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника	Спортивный зал	демонстрация
Итого:			74			

Календарно тематическое планирование группы 2 года обучения

Дата	время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
		практическая	1	Т/Б по Б/Б Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	Спортивный зал	опрос
		практическая	1	Техника передвижения при нападении.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Тактика нападения.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Индивидуальные действия без мяча.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	ОФП. Подвижные игры.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Техника передвижения приставными шагами.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Индивидуальные действия при нападении.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Прыжки толчком с двух ног.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спортивный зал	демонстрация

	практическая	1	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Учебная игра.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Передача мяча двумя руками от груди.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	СФП. Подвижные игры.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Учебная игра. Подвижные игры.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Бросок мяча двумя руками от груди.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Учебная игра. Подвижные игры.	Спортивный зал	демонстрация

	практическая	1	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Командные действия в нападении.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	ОФП. Подвижные игры.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Учебная игра.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Спортивный зал	демонстрация
	практическая	1	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Спортивный зал	демонстрация

		ская			ый зал	
		практическая	1	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Совершенствование техники передачи мяча.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Совершенствование техники броска мяча.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	Спортивный зал	демонстрация

		практическая	1	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	2	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	2	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	1	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Спортивный зал	демонстрация
		практическая	2	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Спортивный зал	демонстрация

	практиче ская	2	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортивн ый зал	демонстрация
	практиче ская	1	Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.	Спортивн ый зал	демонстрация
	практиче ская	1	Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	Спортивн ый зал	демонстрация
	практиче ская	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивн ый зал	демонстрация
	практиче ская	1	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Спортивн ый зал	демонстрация
	практиче ская	1	Совершенствование техники ведения мяча.	Спортивн ый зал	демонстрация
	практиче ская	1	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Спортивн ый зал	демонстрация
	практиче ская	1	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Спортивн ый зал	демонстрация
	практиче ская	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Спортивн ый зал	демонстрация
	практиче ская	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивн ый зал	демонстрация
	практиче ская	1	Итоги спортивного года. Учебная игра.	Спортивн ый зал	соревнования
Итого:		74			

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал, мячи баскетбольные, баскетбольные кольца, мячи волейбольные, сетки баскетбольные, скакалки, набивные мячи.

Информационное обеспечение: специальная литература, учебники.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации.

Сдача нормативов, контрольные соревнования, демонстрация техники выполнения упражнений, устный опрос.

2.4. Оценочные материалы.

1 год обучения

Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Входящий	Определение уровня физической подготовленности	ОФП: прыжки на скакалке, поднятие туловища за 30 сек., наклон вперед сидя на полу	Контрольное занятие	Прыжки 50 раз, Пресс 18раз, наклон 10см.
Текущий	Определение уровня развития спортивно-силовых качеств	Технические действия: техника правильного ведения мяча	Соревнования	Умение правильно вести мяч (скорость)
Тематический	Определение уровня технической подготовки обучающихся	Технические действия: выполнение различных передач	Соревнования	Владение техникой передачи мяча
Рубежный	Определение уровня практических умений	Технические действия: выполнение броска в корзину с разных точек	Зачет	Правильность выполнения и точность. Количество попаданий.

2 год обучения

Вид контроля	Задачи	Содержание	Формы	Критерии
Текущий	Определение уровня физической подготовленности	ОФП: прыжки через скамейку, отжимание (подтягивание), поднятие туловища за 30 сек.,	Контрольное занятие	Прыжки: 40 раз, отжимание: 30 раз, подтягивание 8 раз. Пресс 20 раз.
Текущий	Определение уровня развития спортивно-силовых качеств	Технические действия: ведения мяча	Соревнования	Умение правильно и быстро вести мяч (скорость)
Тематический	Определение уровня технической подготовки обучающихся	Технические действия: выполнение различных передач в парах, с сопротивлением.	Соревнования	Владение техникой передачи мяча в парах.
Итоговый	Определение уровня усвоения программного материала	Технические действия: выполнение броска в корзину	Зачет	Правильность и точность выполнения броска. Количество попаданий в кольцо

2.5. Методические материалы.

Методы обучения.

Для реализации поставленных задач программы эффективно используются такие методы обучения как:

Словесные – объяснение, беседа, пояснения, постановка проблемы;

Наглядные – показ, демонстрация упражнений, наблюдение и анализ действий;

Практические – игровой, соревновательный, целостный, расчлененные упражнения.

Педагогические технологии.

В программе применяются технологии:

Дифференцированного образования – индивидуальный подход в обучении двигательным действиям, гармоничное развитие всех физических качеств, формирование знаний для самостоятельных занятий.

Здоровьесберегающие – выбор средств и методов, обеспечивающих сохранение здоровья, формирование знаний о здоровом образе жизни, ведение дневника самоконтроля;

Игровые – включение спортивных игр в тренировочный процесс, командные эстафеты, соревновательная деятельность.

Методические материалы.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются наглядные пособия следующих видов:

- схематический или символический (оформленные стенды, рисунки, плакаты и т.п.);
- картинно-динамические (слайды, фотоматериалы, иллюстрации или презентации);
- звуковой (видеоматериалы).

3. Список литературы.

1. Баскетбол: Правила соревнований. - М.: «Физкультура и спорт», 1986.
2. Буйлин Ю.Ф., Портных Ю.И. - Мини баскетбол в школе. Пособие для учителей. М.: «Просвещение», 1976.
3. Вайцеховский С.М. Книга тренера. - М.: «Физкультура и спорт», 1971.
4. Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. - М.: «Физкультура и спорт», 1971.
5. Литвинов Е.Н., Программа физического воспитания школьников, основанная на виде спорта – баскетбол. - М., 1979.
6. Настольная книга учителя физкультуры. /Под ред. Л.Б. Кофмана; авт.-сост. Г.И. Погодаев, предисл В.В Кузина, И.Д. Никандрова. М.: «Физкультура и спорт», 1988.
7. Спорт в школе. Методическое пособие для спорт. секций, коллективов физической культуры школ. М.: «Физкультура и спорт», 1959.
8. Стоккус С. М. Мы играем в баскетбол. Книжное издание для учащихся. – М.: «Просвещение», 1984.
9. Стоккус С., Индивидуальная тренировка баскетболистов. - М., 1979.

10. Теория и методика физического воспитания. I том. Общие основы теории и методики физического воспитания. Под ред. А.Д. Новикова и А.П. Матвеева. М.: «Физкультура и спорт», 1967.
11. Уроки физической культуры в VII-VIII классах. Пособие для учителей. Под ред. Г.П. Богданова и Г.В. Мейксона, М.: «Просвещение», 1981.
12. Хрынин В.А., Играйте в баскетбол. - М., 1984.