

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №249 имени М.В.Маневича
Кировского района Санкт-Петербурга

ОБСУЖДЕНО

На заседании
Общего собрания
Протокол № 3
от «27» декабря 2022

ПРИНЯТО

на Педагогическом
Совете
Протокол № 10
от «28» декабря 2022

УТВЕРЖДЕНО

Приказом № 241-о
от «28» декабря 2022



Директор Д.Р.Чупрей

Дополнительная общеразвивающая программа

«БАСКЕТБОЛ В ШКОЛЕ»

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 15-16 лет

Разработчик:

Орлов Юрий Леонидович,
педагог дополнительного образования

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3 - 8
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	9 - 10
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	11
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	12 - 41
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	42 - 44

Программа **Баскетбол в школе** имеет **физкультурно-спортивную** направленность и является продолжением программы **Баскетбол (базовый уровень)**. Интегрирует в себя различные способы двигательной активности и обладает весомой зрелищной составляющей, повышает интерес к олимпийским видам спорта, способствует профессиональной ориентации на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

Адресат

Программа реализуется для учащихся 15-16 лет,

- без требований к полу учащихся
- без специальной подготовки
- с отсутствием медицинских противопоказаний для занятий баскетболом

Актуальность: программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей (законных представителей) в сфере физической культуры и спорта.

Баскетбол — одна из самых популярных игр в нашей стране. Наряду с проведением спортивных соревнований различного уровня, его разновидности включаются в спортивные праздники (например, стритбол). Техника игры в баскетбол многообразна. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения формируют координацию, способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Отличительные особенности

Программа обновлена в 2022 году в связи с распоряжением КО №1676-р от 25.08.2022 Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга.

Программа разработана для интеграции основного и дополнительного образования на основе примерной программы спортивной подготовки по баскетболу для спортивных школ. Подготовка команды для участия в соревнованиях разного уровня. Контрольные нормативы проводятся в спортивном зале школы при стандартных размерах 24 м. x 12 м.

Уровень освоения: программа имеет **базовый** уровень освоения.

Объём и сроки освоения

Программа реализуется в объеме 216 часов, 2 года, в год по 108 часов.

Цель: создание устойчивой мотивации занятий баскетболом, совершенствование командных взаимодействий и тактической подготовки.

Задачи:

Обучающие:

- освоить знания о физической культуре и спорте в целом, истории развития баскетболом в частности;
- овладеть основными тактическими знаниями в баскетболе;
- обучить приемам игры в защите и нападении;
- освоить технические приемы командной игры:
обучить основным приемам зонной и личной игры при персональной защите;
- объяснить основы тактических взаимодействий игроков в нападении при зонной защите;
- изучать и совершенствовать ранее изученные комбинации при индивидуальной и групповой защите.

Развивающие:

- овладеть приемами командной игры при различных тактических условиях;
- овладеть приёмами в игре и выполнять их с наибольшим эффектом;
- совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения;
- развить скоростно-силовые способности;
 - развить быстроту и ловкость, координацию и выносливость;
 - развить быстроту принятия решения в быстро изменяющихся игровых условиях;
 - сочетать различные приемы в условиях единоборства с соперником;

Воспитательные:

- приобщать детей к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитать положительные качества личности;
- формировать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм);
- воспитать психологическую устойчивость в стрессовых ситуациях;
- воспитать силу воли, стремление к победе;
- развивать интерес к игровым видам спорта.

Планируемые результаты

В результате изучения программы обучающимися должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;

- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;

Метапредметные - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности.

Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «Баскетбол»;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий баскетболом в соответствии с возможностями своего организма;
- умение работать с партнёрами и в команде во время занятий баскетболом, соревновательной деятельности, находить компромиссы и общие решения;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Это:

- знание основных правил баскетбола; о терминологии разучиваемых упражнений баскетбола, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях баскетболом в том числе) и правилах его предупреждения.
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами баскетбола, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (в том числе средствами баскетбола);
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий баскетболом; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных

свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий баскетболом;

Организационно-педагогические условия

Условия набора: зачисление в объединение производится на добровольной основе, при наличии справки от врача. В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Группы 2 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки.

В процессе обучения формируются команды для участия в соревнованиях.

Формы занятий: занятия проводятся в групповой форме с элементами индивидуальной работы.

Язык реализации

Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется в очной форме обучения

Особенности реализации: модульный принцип представления содержания дополнительной общеразвивающей программы и построения учебных планов.

Особенности организации образовательного процесса

Для детей с особыми образовательными потребностями (одаренные, дети-инофоны, дети-мигранты и др.) программа может быть реализована через:

- разработку индивидуального образовательного маршрута;
- разработку индивидуальной программы развития.

Специфику баскетбола определяют следующие характеристики организации **тренировочного процесса:** групповая, индивидуальная. На занятиях применяются следующие формы: совместные действия, общение, взаимопомощь в малых группах, в парах для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности). Особенности организации **образовательного процесса:** теория, общефизическая подготовка, специальная подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, игровая подготовка, контрольные и итоговые занятия (тестирование).

Условия набора

В группы 1 года обучения принимаются все желающие. Группы 2 года обучения комплектуются из учащихся освоивших программу 1 года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки. Учащиеся, пришедшие из других образовательных учреждений и желающие заниматься по этой программе, должны пройти квалификационное

испытание или предоставить документ о прохождении, на основе которого педагог принимает решение о зачислении.

Условия формирования групп

Группы формируются разновозрастные по возрастным диапазонам (15-16 лет)

В течение учебного года при наличии вакантных мест допускается зачисление учащихся на 1-й и 2-й год обучения по результатам собеседования или при наличии подтверждающего документа о контрольных упражнениях.

Количество обучающихся в группе

Количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости: на 1-м году обучения - не менее 15 человек; на 2-м году обучения - не менее 12 человек;

Максимальное количество обучающихся в группах - 15 человек.

Формы организации занятий

Занятия по программе проводятся преимущественно всем составом группы, при необходимости (при подготовке соревнований) могут проводиться по малым группам, индивидуально.

Формы проведения занятий

Формами проведения учебных занятий по программе являются тренировки, соревнования, турнир.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Программой предусмотрены следующие формы организации деятельности учащихся на занятии:

- общегрупповая (показ, объяснение),
- по группам (показ, объяснение),
- в малых группах (работа по заданию),
- индивидуальная (для работы по отработке индивидуальной техники),

Материально-техническое оснащение

Материально-техническое оснащение программы включает в себя:

- спортивный зал школы с раздевалкой для детей;
- оборудованный баскетбольными щитами с кольцами
- баскетбольными и набивными мячами
- тренировочными фишками и стойками
- ноутбуком для просмотра видеоматериалов;
- спортивный инвентарь;
- комплекты игровой формы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
«БАСКЕТБОЛ В ШКОЛЕ»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие				Опрос, тестирование
	Общефизическая подготовка				Сдача нормативов
	Специальная подготовка				Тестирование
	Техническая подготовка				Зачёты
	Тактическая подготовка				Разбор и анализ игры
	Игровая подготовка				Соревнования
	Контрольные и итоговые занятия				Сдача нормативов
	Итого				

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
 Дополнительная общеразвивающая программа
БАСКЕТБОЛ В ШКОЛЕ»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие				Опрос, тестирование
	Общефизическая подготовка				Сдача нормативов
	Специальная подготовка				Тестирование
	Техническая подготовка (закрепление ранее изученных приемов и изучение новых элементов)				Зачёты
	Тактическая подготовка (закрепление ранее изученных взаимодействий и изучение новых)				Разбор и анализ игры
	Игровая подготовка				Соревнования
	Контрольные и итоговые занятия				Сдача нормативов
	Итого				

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеобразовательная программа
«БАСКЕТБОЛ В ШКОЛЕ»

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- овладеть основными теоретическими знаниями и практическим действиям в баскетболе;
- обучить командным приемам игры с практическим применением на соревнованиях;
- освоить командные взаимодействия баскетбола;

Развивающие:

- разнообразить комбинации взаимодействий друг с другом в разнообразных условиях игры;
- отработать разновидности игры перед соревнованиями;
- поработать индивидуальные приемы обыгрывания соперника индивидуально;

Воспитательные:

- научить готовиться к соревнованиям (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).
- воспитать нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм)
- воспитать психологическую устойчивость и веру в положительный результат (победу);

СОДЕРЖАНИЕ

Вводное занятие:

Правила техники безопасности при проведении занятий по баскетболу.

Правила поведения в спортивном зале (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня.

Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России.

Планирование мероприятий с соревнований.

Структура тренировочного занятия:

1. Подготовительная часть включает в себя:

- общефизическая и специальная подготовка;
- подвижные игры.

2. Основная часть включает в себя:

- изучение основ техники основных игровых элементов используемых при игре в баскетбол (передвижение, остановки, повороты, ведение, передачи, броски);
- индивидуальные упражнения с мячом;

- упражнения в парах, тройках;
- игровые упражнения.

Заключительная часть включает в себя:

- упражнение на расслабление мышц, стрейчинг;
- восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

I. Теоретическая подготовка

Теория. Техника безопасности и гигиена. ЗОЖ. Физическая культура и спорт в России. Олимпийские игры. План занятий и соревнований.

II. Общефизическая подготовка

Практика.

Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи, туловища и всех групп мышц.

Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега.

Упражнения для развития быстроты и гибкости.

Физическая подготовка быстроты и гибкости. Быстрота. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Быстрота. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Быстрота. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Гибкость. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Упражнения для развития ловкости.

Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Ловкость. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Ловкость. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Скоростно-силовые. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на

двух ногах.

Теория.

Физические качества организма. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на разные дистанции.

III. Специальная физическая подготовка

Практика.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание теннисного и баскетбольного мяча в цель. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа.

Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Основы и методы выполнения упражнений для развития игровой ловкости. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений.

Теория.

Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести. Учебные игры с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

IV. Техническая подготовка

Практика.

Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча рваным темпом. Обводка соперника с

изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание). Передача мяча одной рукой (встречные). Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Теория.

Ведение мяча зигзагом обводя фишки. Броски в корзину двумя руками сверху вниз.

V. *Тактическая подготовка*

Тактика нападения.

Практика.

Заслон. Наведение. Прессинг. Двойка. Сдвоенный заслон. Тройка. Скрестный выход. Пересечение. Треугольник. Малая восьмерка. Наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва. Система нападения через центрального и без него. Игра в численном большинстве и меньшинстве.

Теория.

Атака. Индивидуальные и командные действия.

Тактика защиты.

Практика.

Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Система личной и зонной защиты. Система смешанной защиты. Система личного и зонного прессинга. Игра в большинстве и меньшинстве.

Теория.

Защита. Индивидуальные и командные действия. Прессинг. Групповой отбор мяча. Против тройки, малой восьмерки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведения на двух.

VI. *Игровая подготовка*

Практика.

Игра один на один. Игра два на два. Игра три на три. Игра в большинстве и меньшинстве. Игра в парах через заслон. Игра в тройках через заслон. Игра пять на пять личная защита. Игра пять на пять зонная защита. Игра пять на пять смешанная защита. Игра пять на пять прессингом в защите. Игра пять на пять прессингом после забитого. Игра пять на пять с

прессингом одного игрока. Игра пять на пять с прессингом одного игрока двумя игроками и зонной защитой команды. Игра пять на пять с зонной защитой.

Теория.

Игровые схемы и взаимодействия.

VII. Контрольные и итоговые занятия

Практика.

Пробная сдача упражнений и тестов. Сдача контрольных упражнений и тестов.

Теория.

Контрольные упражнения, тестирование

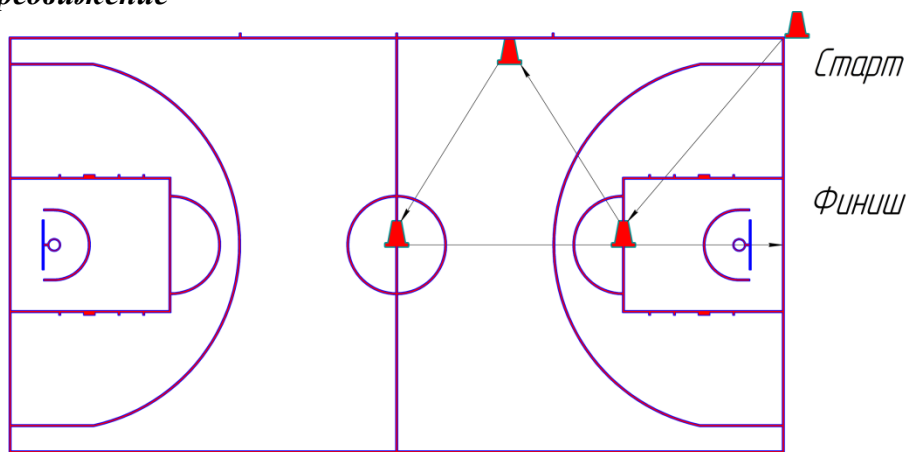
УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Описание тестов

Техническая подготовка

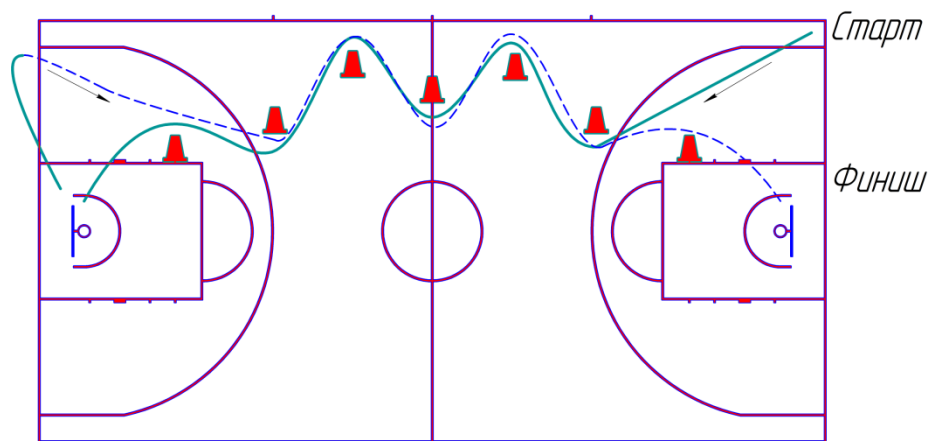
1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передачи мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

1. Передвижение



Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). *Инвентарь: 3 стойки*

2. Скоростное ведение



Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблёр начинает ведение левой рукой огибает конус и выполняет перевод мяча на правую руку и т. д. Каждый раз, огибая конус, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последний конус, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последний конус, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

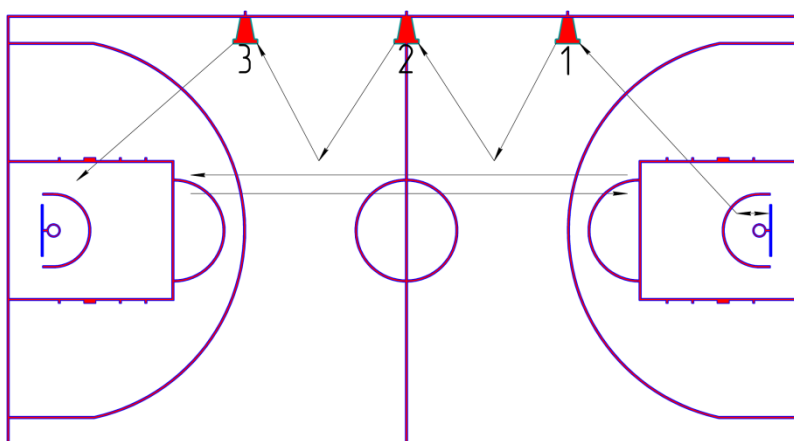
Инвентарь: 7 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общесметодические указания (ОМУ):

- перевод выполняется с руки на руку

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с.

3. Передачи мяча



Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой

мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

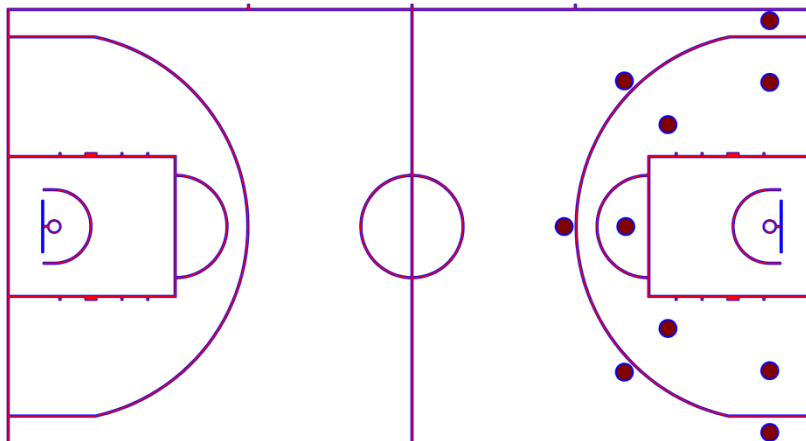
передачи выполняются одной рукой от плеча

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий.

В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции



Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество попаданий.

Нормативные требования по технической подготовке

Возраст	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 год	15 лет									
	16 лет									

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места
2. Высота прыжка
3. Бег 20 м.
4. Бег 40 с.
5. Бег 300 м 600 м.

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите

или гимнастической стенке. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 20 м. с.

. Бег 40 с. м.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Бег 300 м.

Нормативные требования по физической подготовке

Возраст	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м) Волейбольная пл. 19м.		Бег 300 м. (мин.)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 год	15 лет						п 9	п 9		
	16 лет						п	п 3		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты: участие в школьных соревнованиях.

В результате освоения программы 1 года обучения должны быть достигнуты определённые результаты:

Личностные – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;

Метапредметные - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности в области вида спорта «Баскетбол»;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) во время занятий баскетболом в соответствии с возможностями своего организма;

Предметные – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Это:

- знание основных правил баскетбола; о терминологии разучиваемых упражнений

баскетбола, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой (на занятиях баскетболом в том числе) и правилах его предупреждения.
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств средствами баскетбола, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы
«БАСКЕТБОЛ В ШКОЛЕ»
ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
<i>Вводное занятие. Теоретическая подготовка</i>					
1.		Техника безопасности и гигиена. ЗОЖ.			
		Физическая культура и спорт в России. Олимпийские игры.			
		План занятий и соревнований.			
<i>II. Общефизическая подготовка</i>					
2.		Физические качества организма.			
		Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи, туловища и всех групп мышц.			
		Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.			
3.		Сила. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.			
		Сила. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля.			
		Сила. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.			
4.		Физическая подготовка быстроты и гибкости			
		Быстрота. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера.			
		Быстрота. Бег с препятствиями от 60 до 100 м.			
5.		Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью.			
		Быстрота. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.			
		Гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.			
6.		Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.			
		Гибкость. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).			
		Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.			
7.		Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног.			
		Ловкость. Кувирки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках.			
		Ловкость. Мост с помощью партнера и самостоятельно.			
8.		Скоростно-силовые. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.			
		Скоростно-силовые. Прыжки в высоту через			

		препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.			
		Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на разные дистанции.			
III. Специальная физическая подготовка					
		Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.			
9.		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.			
		Бег за лидером без и со сменой направления.			
10.		Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.			
		Прыжки на одной ноге на месте и в движении.			
		Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.			
11.		Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.			
		Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.			
		Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.			
12.		Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.			
		Метание теннисного и баскетбольного мяча в цель.			
		Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа.			
13.		Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер			
		Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания			
		Основы и методы выполнения упражнений для развития игровой ловкости.			
14.		Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге.			
		Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.			
		Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей.			
15.		Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.			
		Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча.			
		Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.			
16.		Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков.			
		Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений			
		Игры учебные с удлиненным временем, с заданным			

		темпом перехода от защиты к нападению и обратно.			
<i>IV. Техническая подготовка</i>					
17.		Ведение мяча зигзагом обводя фишки			
		Ведение мяча без зрительного контроля			
		Ведение мяча рваным темпом			
18.		Обводка соперника с изменением высоты отскока			
		Обводка соперника с изменением направления			
		Обводка соперника с изменением скорости			
19.		Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			
		Обводка соперника с переводом под ногой			
		Обводка соперника за спиной			
20.		Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)			
		Передача мяча одной рукой (встречные)			
		Передача мяча одной рукой (поступательные)			
21.		Передача мяча одной рукой на одном уровне			
		Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			
		Броски в корзину двумя руками сверху вниз			
22.		Броски в корзину двумя руками (добивание)			
		Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			
		Броски в корзину одной рукой сверху			
23.		Броски в корзину одной рукой сверху вниз			
		Броски в корзину одной рукой (добивание)			
		Броски в корзину одной рукой в прыжке			
24.		Броски в корзину одной рукой (дальние)			
		Броски в корзину одной рукой (средние)			
		Броски в корзину одной рукой (ближние)			
25.		Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом			
		Броски в корзину одной рукой под углом к щиту			
		Броски в корзину одной рукой параллельно щиту			
<i>Тактическая подготовка</i>					
26.		Атака. Индивидуальные и командные действия.			
		Заслон. Наведение. Прессинг.			
		Двойка. Сдвоенный заслон.			
27.		Тройка. Скрестный выход			
		Пересечение. Треугольник. Малая восьмерка.			
		Наведение на двух игроков			
28.		Система быстрого прорыва. Система эшелонированного прорыва			
		Система нападения через центрального и без него.			
		Игра в численном большинстве и меньшинстве			
29.		Защита. Индивидуальные и командные действия. Прессинг.			
		Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание			
		Групповой отбор мяча. Против тройки, малой восьмерки, скрестного выхода, сдвоенного заслона, наведения на двух.			
30.		Система личной и зонной защиты.			
		Система смешанной защиты.			
		Система личного и зонного прессинга			
		Игра в большинстве и меньшинстве			

<i>Игровая подготовка</i>				
31.		Игровые схемы и взаимодействия		
		Игра один на один		
		Игра два на два		
32.		Игра три на три		
		Игра в большинстве и меньшинстве		
		Игра в парах через заслон		
33.		Игра в тройках через заслон		
		Игра пять на пять личная защита		
		Игра пять на пять зонная защита		
34.		Игра пять на пять смешанная защита		
		Игра пять на пять прессингом в защите		
		Игра пять на пять прессингом после забитого мяча		
35.		Игра пять на пять с прессингом одного игрока		
		Игра пять на пять с прессингом одного игрока двумя игроками и зонной защитой команды		
		Игра пять на пять с зонной защитой		
		V		
36.		Контрольные упражнения, тестирование		
		Пробная сдача упражнений и тестов.		
		Сдача контрольных упражнений и тестов		
	Итого			

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
БАСКЕТБОЛ В ШКОЛЕ»

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- объяснить основы тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении;
- обучить индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

Развивающие:

- постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность и скорость их выполнения;
- развить силовые и координационные способности, выносливость, быстроту и ловкость;
- развить быстроту реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать силу воли, стремление к победе;
- развивать интерес к игровым видам спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

Вводное занятие:

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по баскетболу.

Правила поведения в спортивном зале (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня.

Понятие о гигиене и санитарии.

Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика игры

Правила игры в баскетбол

Структура тренировочного занятия:

3. Подготовительная часть включает в себя:

- Общефизическая и специальная подготовка;
- подвижные игры.

3. Основная часть включает в себя:

- изучение основ техники основных игровых элементов используемых при игре в баскетбол (передвижение, остановки, повороты, ведение, передачи, броски);
- индивидуальные упражнения с мячом;
- упражнения в парах, тройках;
- игровые упражнения.

Заключительная часть включает в себя:

- упражнение на расслабление мышц, стрейчинг;
- восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

I. Теоретическая подготовка

Теория. Техника безопасности и гигиена. ЗОЖ. Физическая культура и спорт в России.

План занятий и соревнований.

II. Общефизическая подготовка

Практика.

Физические качества организма. Разминочные упражнения для ног, шеи, туловища и всех групп мышц. Работа в парах с отягощением и сопротивлением партнёра. Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи, туловища и всех групп мышц.

Упражнения для развития силы.

Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Сила. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сила. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Сила. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.

Упражнения для развития быстроты и гибкости.

Быстрота. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Быстрота. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Быстрота. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м. Гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Гибкость. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Упражнения для развития ловкости.

Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Ловкость. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Ловкость. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Скоростно-силовые. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на разные дистанции. Спортивные игры на время: баскетбол, гандбол, футбол.

Теория.

Физические качества организма. Физическая подготовка быстроты и гибкости

III. Специальная физическая подготовка

Практика.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом. Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой

р

у

к

о

Метание теннисного и баскетбольного мяча в цель. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы. Броски мяча в корзину (пару) с прыжком и без прыжка. Ведение мяча одновременно двумя руками на двух шагах. Броски мяча в корзину с прыжком и без прыжка. Ведение мяча в ходьбе.

Ловкость. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.

IV. Техническая подготовка

Практика.

Передача мяча в тройках (восьмёрка) с продвижением через площадку и атакой (кольца) с двух шагов. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой и зигзагом, обводя фишки. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча по дугам, по кругам. Ведение мяча рваным темпом. Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание). Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с

изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника с переводом мяча за спиной вправо и влево. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Бросок в корзину с отклонением в сторону, назад, вперёд. Броски 3-х очковые.

Теория.

Передача мяча в парах с продвижением через площадку и атакой кольца с двух шагов. Перевод мяча под ногой вправо и влево. Перевод мяча под ногой вправо и влево.

V. Tактическая подготовка

Тактика нападения.

Практика.

Малая восьмерка. Треугольник. Тройка (передача вправо заслон влево и наоборот). Двойка (наведение защитника на заслон). Наведение на двух игроков. Игра в численном большинстве и меньшинстве. Система нападения через центрального и без него.

Теория.

Атака. Индивидуальные и командные действия. Защита.

Тактика защиты.

Практика.

Противодействие атаке корзины. Проскальзывание. Противодействие быстрому прорыву. Противодействие заслону. Система личной и зонной защиты. Система смешанной защиты. Групповой отбор мяча. Система личного и зонного прессинга

Теория.

Нападение. Командные и индивидуальные действия. Система быстрого и эшелонированного прорыва. Защита. Индивидуальные и командные действия.

VI. Игровая подготовка

Практика.

Игровые схемы и взаимодействия. Игра в большинстве и меньшинстве. Игра в парах через заслон. Игра один на один, два на два, три на три. Игра в тройках через заслон. Игра пять на пять с личной защитой. Игра пять на пять с зонной защитой. Игра пять на пять со смешанной защитой. Игра пять на пять прессингом в защите. Игра пять на пять прессингом после забитого мяча. Игра пять на пять с прессингом одного игрока. Игра пять на пять с прессингом одного игрока двумя игроками и зонной защитой команды. Игра три на три (на одно кольцо) через заслон (двойка). Игра три на три (на одно кольцо) через заслон (тройка). Игра пять на пять (на два кольца) через заслон (двойка). Игра пять на пять (на два кольца) через заслон

(тройка). Игра пять на пять (на два кольца) командные взаимодействия. Игра пять на пять (на два кольца) командные взаимодействия.

Теория.

Игровые схемы и взаимодействия.

VII. Контрольные и итоговые занятия

Практика.

Пробная сдача упражнений и тестов. Сдача контрольных упражнений и тестов.

Теория.

Контрольные упражнения, тестирование

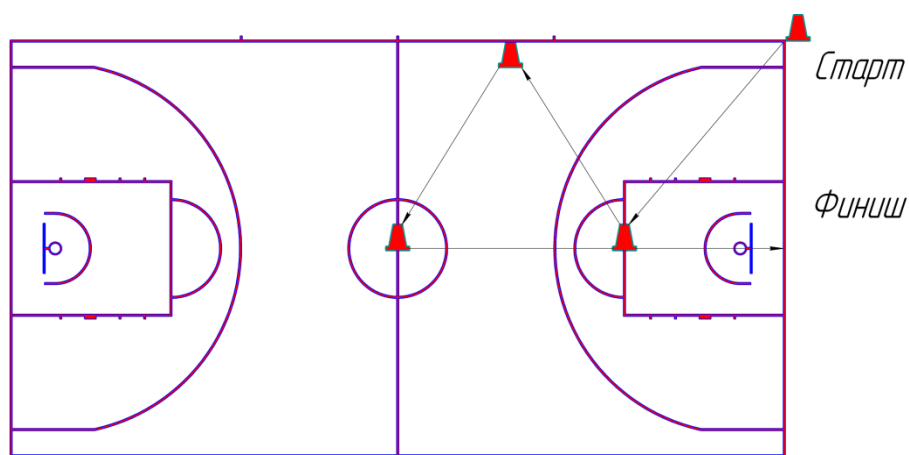
УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Описание тестов

Техническая подготовка

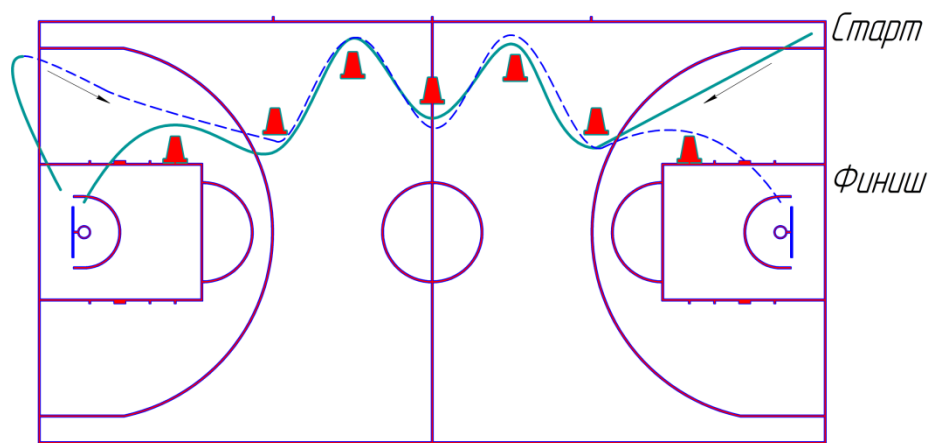
1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передачи мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

1. Передвижение



Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). *Инвентарь: 3 стойки*

2. Скоростное ведение



Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблёр начинает ведение левой рукой огибает конус и выполняет перевод мяча на правую руку и т. д. Каждый раз, огибая конус, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последний конус, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последний конус, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

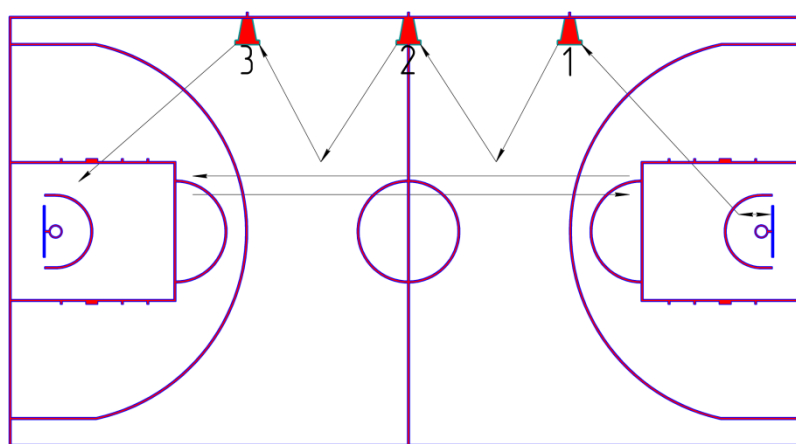
Инвентарь: 7 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

- перевод выполняется с руки на руку

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый мяч отнимается 1 с.

3. Передачи мяча



Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

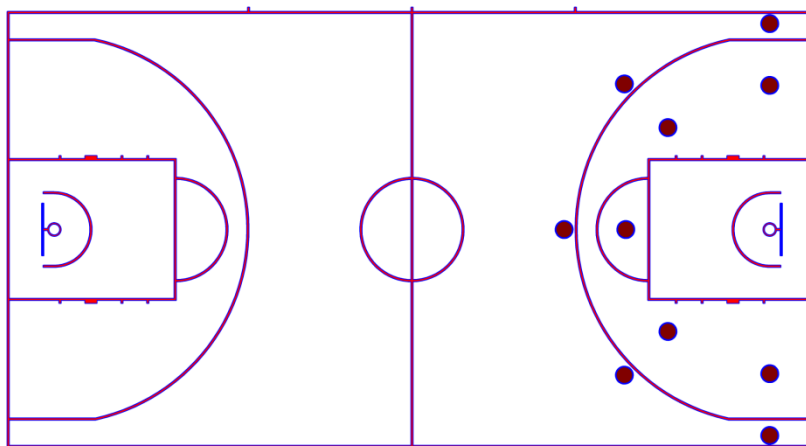
передачи выполняются одной рукой от плеча

Фиксируется общее время выполнения и количество попаданий.

В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции



Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество попаданий.

Нормативные требования по технической подготовке

Возраст	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 год	15 лет									
	16 лет									

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места
2. Высота прыжка
3. Бег 20 м.
4. Бег 40 с.
5. Бег 300 м 600 м.

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите или гимнастической стенке. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 20 м. с.

4. Бег 40 с. м.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

5. Бег 300 м.

Нормативные требования по физической подготовке

Возраст	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м) Волейбольная пл. 19м.		Бег 300 м. (мин.)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 год	15 лет						п	п 3		
	16 лет						9 п 3	9 п		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты: участие в школьных соревнованиях.

В результате освоения программы 2 года обучения должны быть достигнуты определённые результаты:

Личностные – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программного материала:

- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- формирование и поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Метапредметные - характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности:

- умение работать с партнёрами и в команде во время занятий боскетболом, соревновательной деятельности и показательных выступлений: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей

Предметные – характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета. Это:

- кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры (в том числе средствами баскетбола);
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством занятий баскетболом; индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности во время занятий баскетболом;
- знание основных правил баскетбола

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы
БАСКЕТБОЛ В ШКОЛЕ»
ГРУППЫ №1 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
<i>I. Вводное занятие. Теоретическая подготовка</i>					
1.		Техника безопасности и гигиена. ЗОЖ.			
		Физическая культура и спорт в России. Олимпийские игры.			
		План занятий и соревнований. Схемы командных взаимодействий.			
<i>Общефизическая подготовка</i>					
2.		Физические качества организма.			
		Разминочные упражнения для ног, шеи, туловища и всех групп мышц.			
		Работа в парах с отягощением и сопротивлением партнёра.			
3.		Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи, туловища и всех групп мышц.			
		Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.			
		Сила. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.			
4.		Сила. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля.			
		Сила. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.			
		Физическая подготовка быстроты и гибкости			
5.		Быстрота. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера.			
		Быстрота. Бег с препятствиями от 60 до 100 м.			
		Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью.			
6.		Быстрота. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.			
		Гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.			
		Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.			
7.		Гибкость. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).			
		Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.			
		Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног.			
8.		Ловкость. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках.			

		Ловкость. Мост с помощью партнера и самостоятельно.			
		Скоростно-силовые. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.			
9.		Скоростно-силовые. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.			
		Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на разные дистанции.			
		Спортивные игры на время: баскетбол, гандбол, футбол.			
III. Специальная физическая подготовка					
10.		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.			
		Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом			
		Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.			
11.		Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).			
		Бег за лидером без и со сменой направления.			
		Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.			
12.		Прыжки на одной ноге на месте и в движении.			
		Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.			
		Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.			
13.		Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.			
		Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.			
		Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.			
14.		Метание теннисного и баскетбольного мяча в цель.			
		Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа.			
		Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер			
15.		Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания			
		Основы и методы выполнения упражнений для развития игровой ловкости.			
		Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге.			
16.		Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.			

		Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей.			
		Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча.			
<i>IV. Техническая подготовка</i>					
17.		Передача мяча в парах с продвижением через площадку и атакой кольца с двух шагов			
		Передача мяча в тройках (восьмёрка) с продвижением через площадку и атакой (кольца) с двух шагов			
		Ведение мяча на месте			
18.		Ведение мяча по прямой и зигзагом обводя фишки			
		Ведение мяча без зрительного контроля			
		Ведение мяча по дугам, по кругам			
19.		Ведение мяча рваным темпом			
		Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)			
		Обводка соперника с изменением высоты отскока			
20.		Обводка соперника с изменением направления			
		Обводка соперника с изменением скорости			
		Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			
21.		Обводка соперника с переводом под ногой			
		Обводка соперника с переводом мяча за спиной вправо и влево			
		Перевод мяча под ногой вправо и влево			
22.		Броски в корзину двумя руками сверху вниз			
		Броски в корзину двумя руками (добивание)			
		Броски в корзину одной рукой сверху вниз			
23.		Броски в корзину одной рукой (добивание)			
		Броски в корзину одной рукой (дальние)			
		Броски в корзину одной рукой под углом к щиту			
24.		Броски в корзину одной рукой параллельно щиту			
		Бросок в корзину с отклонением в сторону, назад, вперёд.			
		Броски 3-х очковые			
<i>V. Tактическая подготовка</i>					
25.		Нападение. Командные и индивидуальные действия.			
		Малая восьмерка. Треугольник.			
		Тройка (передача вправо заслон влево и наоборот)			
26.		Двойка (наведение защитника на заслон)			
		Наведение на двух игроков			
		Игра в численном большинстве и меньшинстве			
27.		Система быстрого и эшелонированного прорыва			
		Система нападения через центрального и без него.			
		Защита. Индивидуальные и командные действия.			
28.		Противодействие атаке корзины. Проскальзывание.			
		Противодействие быстрому прорыву.			
		Противодействие заслону.			
29.		Система личной и зонной защиты.			
		Система смешанной защиты. Групповой отбор мяча.			
		Система личного и зонного прессинга			
<i>VI. Игровая подготовка</i>					

30.	Игровые схемы и взаимодействия			
	Игра в большинстве и меньшинстве			
	Игра в парах через заслон			
31.	Игра один на один, два на два, три на три.			
	Игра в тройках через заслон			
	Игра пять на пять с личной защитой			
32.	Игра пять на пять с зонной защитой			
	Игра пять на пять со смешанной защитой			
	Игра пять на пять прессингом в защите			
33.	Игра пять на пять прессингом после забитого			
	Игра пять на пять с прессингом одного игрока			
	Игра пять на пять с прессингом одного игрока двумя игроками и зонной защитой команды			
34.	Игра три на три (на одно кольцо) через заслон (двойка).			
	Игра три на три (на одно кольцо) через заслон (тройка).			
	Игра пять на пять (на два кольца) через заслон (двойка).			
35.	Игра пять на пять (на два кольца) через заслон (тройка).			
	Игра пять на пять (на два кольца) командные взаимодействия .			
	Игра пять на пять (на два кольца) командные взаимодействия .			
<i>VII. Контрольные и итоговые занятия</i>				
36.	Контрольные упражнения, тестирование			
	Пробная сдача упражнений и тестов.			
	Сдача контрольных упражнений и тестов			
	Итого			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы
БАСКЕТБОЛ В ШКОЛЕ»
ГРУППЫ №2 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
<i>I. Вводное занятие. Теоретическая подготовка</i>					
37.		Техника безопасности и гигиена. ЗОЖ.			
		Физическая культура и спорт в России. Олимпийские игры.			
		План занятий и соревнований. Схемы командных взаимодействий.			
<i>II. Общефизическая подготовка</i>					
38.		Физические качества организма.			
		Разминочные упражнения для ног, шеи, туловища и всех групп мышц.			
		Работа в парах с отягощением и сопротивлением партнёра.			
39.		Упражнения для рук и плечевого пояса, ног, шеи, туловища и всех групп мышц.			
		Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.			
		Сила. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.			
40.		Сила. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля.			
		Сила. Упражнения с гантелями, резиновыми амортизаторам, со скакалкой Прыжки в высоту с прямого разбега.			
		Физическая подготовка быстроты и гибкости			
41.		Быстрота. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера.			
		Быстрота. Бег с препятствиями от 60 до 100 м.			
		Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью.			
42.		Быстрота. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.			
		Гибкость. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.			
		Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.			
43.		Гибкость. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).			
		Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.			
		Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног.			
44.		Ловкость. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках.			
		Ловкость. Мост с помощью партнера и самостоятельно.			

		Скоростно-силовые. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.			
45.		Скоростно-силовые. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.			
		Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на разные дистанции.			
		Спортивные игры на время: баскетбол, гандбол, футбол.			
III. Специальная физическая подготовка					
46.		Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед.			
		Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдгонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом			
		Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.			
47.		Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).			
		Бег за лидером без и со сменой направления.			
		Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.			
48.		Прыжки на одной ноге на месте и в движении.			
		Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.			
		Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.			
49.		Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.			
		Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.			
		Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту.			
50.		Метание теннисного и баскетбольного мяча в цель.			
		Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа.			
		Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер			
51.		Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания			
		Основы и методы выполнения упражнений для развития игровой ловкости.			
		Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге.			
52.		Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.			
		Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей.			
		Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и			

		бросками мяча.			
<i>IV. Техническая подготовка</i>					
53.		Передача мяча в парах с продвижением через площадку и атакой кольца с двух шагов			
		Передача мяча в тройках (восьмёрка) с продвижением через площадку и атакой (кольца) с двух шагов			
		Ведение мяча на месте			
54.		Ведение мяча по прямой и зигзагом обводя фишки			
		Ведение мяча без зрительного контроля			
		Ведение мяча по дугам, по кругам			
55.		Ведение мяча рваным темпом			
		Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)			
56.		Обводка соперника с изменением высоты отскока			
		Обводка соперника с изменением направления			
		Обводка соперника с изменением скорости			
57.		Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			
		Обводка соперника с переводом под ногой			
		Обводка соперника с переводом мяча за спиной вправо и влево			
58.		Перевод мяча под ногой вправо и влево			
		Броски в корзину двумя руками сверху вниз			
		Броски в корзину двумя руками (добивание)			
59.		Броски в корзину одной рукой сверху вниз			
		Броски в корзину одной рукой (добивание)			
		Броски в корзину одной рукой (дальние)			
60.		Броски в корзину одной рукой под углом к щиту			
		Броски в корзину одной рукой параллельно щиту			
		Бросок в корзину с отклонением в сторону, назад, вперёд.			
		Броски 3-х очковые			
<i>V. Тактическая подготовка</i>					
61.		Нападение. Командные и индивидуальные действия.			
		Малая восьмерка. Треугольник.			
		Тройка (передача вправо заслон влево и наоборот)			
62.		Двойка (наведение защитника на заслон)			
		Наведение на двух игроков			
63.		Игра в численном большинстве и меньшинстве			
		Система быстрого и эшелонированного прорыва			
		Система нападения через центрального и без него.			
64.		Защита. Индивидуальные и командные действия.			
		Противодействие атаке корзины. Проскальзывание.			
		Противодействие быстрому прорыву.			
65.		Противодействие заслону.			
		Система личной и зонной защиты.			
		Система смешанной защиты. Групповой отбор мяча.			
		Система личного и зонного прессинга			
<i>VI. Игровая подготовка</i>					
66.		Игровые схемы и взаимодействия			
		Игра в большинстве и меньшинстве			
		Игра в парах через заслон			
67.		Игра один на один, два на два, три на три.			

		Игра в тройках через заслон			
		Игра пять на пять с личной защитой			
68.		Игра пять на пять с зонной защитой			
		Игра пять на пять со смешанной защитой			
		Игра пять на пять прессингом в защите			
69.		Игра пять на пять прессингом после забитого			
		Игра пять на пять с прессингом одного игрока			
		Игра пять на пять с прессингом одного игрока двумя игроками и зонной защитой команды			
70.		Игра три на три (на одно кольцо) через заслон (двойка).			
		Игра три на три (на одно кольцо) через заслон (тройка).			
		Игра пять на пять (на два кольца) через заслон (двойка).			
71.		Игра пять на пять (на два кольца) через заслон (тройка).			
		Игра пять на пять (на два кольца) командные взаимодействия .			
		Игра пять на пять (на два кольца) командные взаимодействия .			
<i>VII. Контрольные и итоговые занятия</i>					
72.		Контрольные упражнения, тестирование			
		Пробная сдача упражнений и тестов.			
		Сдача контрольных упражнений и тестов			
	Итого				

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методические материалы. Для реализации данной программы используются следующие педагогические технологии (здоровьесберегающая, личностно-ориентированная, игровая) а также могут быть использованы электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

Для реализации поставленных задач в процессе обучения по программе баскетбол (базовый) используются следующие методы:

Словесные методы обучения:

- объяснение;
- беседа.

Методы практической работы:

- упражнения;
- тренировка.

Методы наблюдения:

- видеосъемка.

Методы игры:

- игры: развивающие, подвижные;
- игры на развитие внимания, памяти, воображения.

Наглядный метод обучения:

- видеоматериалы.

Для реализации разделов программы используются следующие дидактические средства: видео материалы, собрание музыкальных треков)

Для реализации разделов программы используются следующие информационные источники:

Список литературы для педагога:

1. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки / Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту. - М. : Сов.спорт, 2004. - 99 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР. Москва. Советский спорт, 2008 г.
3. Баскетбол : программа для спорт.секций коллективов физ. культуры. - М. : Физкультура и спорт, 1958. - 36 с.

Список литературы для учащихся:

1. Баскетбол в школе / А. И. Бондарь, Г. Л. Островский. - Мн. : Нар.асвета, 1982. - 144с.
2. Бондарь, А.И. Баскетбол в школе / А.И. Бондарь, Г.Л. Островский. – Мн.: Нар. асвета, 1981. – 144 с.
3. Юный баскетболист: Пособие для тренеров / Под ред. Е.Р. Яхонтова. – М., 1987.– 236 с.
4. Баскетбол. Начальный этап обучения / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. –М.,1999. – 247 с.

Список литературы для родителей:

1. Бондарь, А.И. Учись играть в баскетбол / А.И. Бондарь. – Мн.: Полымя, 1986. – 127 с.
2. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола» /под ред.Ю.М. Портнова/ – 2004 г.

Интернет-источники

1.	Баскетбол России и мира	championat.com
2.	Российская Федерация Баскетбола	russiabasket.ru
3.	Федерация баскетбола Санкт-Петербурга	fbp.ru
4.	Школьная баскетбольная лига	kes-basket.ru

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся:

Текущий контроль

Освоение дополнительной общеобразовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, сопровождается **текущим контролем** успеваемости и **промежуточной аттестацией** учащихся согласно «Положению о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся отделения дополнительного образования детей ГБОУ СОШ № 249 им. М.В. Маневича Кировского района Санкт – Петербурга».

Текущий контроль успеваемости учащихся в течение учебного года осуществляется с фиксацией достижений учащихся в соответствии с оценочными и методическими материалами дополнительной общеобразовательной программы.

Текущий контроль проводится в течение учебного периода в целях:

- контроля уровня достижения учащимися результатов, предусмотренных образовательной программой;
- оценки соответствия результатов освоения дополнительных общеобразовательных программ прогнозируемым результатам;
- проведения учащимся самооценки, оценки его работы педагогом дополнительного образования с целью возможного совершенствования образовательного процесса.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости учащихся определяются педагогом дополнительного образования в соответствии учебным планом дополнительной общеобразовательной программы. Формы текущего контроля: наблюдение, тест, анкетирование, анализ выполнения заданий педагога.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения учащимися дополнительной общеобразовательной программы.

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения образовательной программы и достижения результатов освоения образовательной программы за этап обучения;

- соотнесение этого уровня с требованиями прогнозируемых результатов образовательной программы;

- оценка достижений конкретного учащегося, позволяющая выявить пробелы в освоении им образовательной программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении образовательной деятельности,

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижения в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

Промежуточная аттестация проводится в зависимости от срока реализации, дополнительной общеобразовательной программы **по итогам года или полугодия.**

Формы и содержание промежуточной аттестации определяется самим педагогом на основании содержания дополнительной общеобразовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Все формы аттестации проводятся во время учебных занятий, согласно расписанию занятий объединений.

Формами промежуточной аттестации являются: тестирование; соревнование; турнир; сдача нормативов и др., предусмотренные дополнительной общеобразовательной программой.

Форма фиксации результатов промежуточной аттестации учащихся прописывается в разделе оценочных и методических материалов дополнительной общеобразовательной программы.

Результат промежуточной аттестации по каждому из видов результатов сводится в «Диагностическую карту знаний и умений учащихся по программе», где можно проследить результат освоения дополнительной общеразвивающей программы за полугодие по каждому критерию. Каждый из количественных показателей суммируются, определяется уровень результативности (высокий, средний, низкий) освоения дополнительной общеразвивающей программы учащимися за отчетный период (первое, второе полугодие учебного года).

Критерии определения уровня результативности: Высокий уровень результативности (выс) - Общая сумма 2,5-3,0 баллов; Средний уровень результативности (сред) - Общая сумма 1,5-2,4-баллов; Низкий уровень результативности (низ) - Общая сумма 0-1,4 баллов.

Все формы аттестации проводятся во время учебных занятий, согласно расписанию занятий объединений.