

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

С.Д.Р.Чупрей

Дополнительная общеразвивающая программа

**«БАСКЕТБОЛ»
(общекультурный)**

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 9-12 лет

Разработчик:

Орлов Юрий Леонидович,

педагог дополнительного образования

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3- 7
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	8-9
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	10
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	11-36
МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.....	37-39

Программа **Баскетбол (общекультурный)** имеет **физкультурно-спортивную** направленность. 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 9-12 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. Программа предназначена для изучения и освоения начальной подготовки обучающихся с изучением технических, тактических элементов и начальных игровых навыков. Выполнение контрольных нормативов (тестирование) проводятся в спортивном зале школы при стандартных размерах 24 м. х 12 м.

Уровень освоения: программа имеет общекультурный уровень освоения.

Объём и сроки освоения

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

Цель: привлечение и создание устойчивой мотивации занятий баскетболом на начальном

этапе подготовки.

Задачи:

Обучающие:

- освоить знания о физической культуре в спорте и историю развития баскетбола;
- освоить основные начальные элементы владения мячом;
- изучить основные правила игры в баскетбол;
- освоить различные виды передвижения по площадке, разнообразные броски по кольцу, различные виды передач, а также ведение мяча;
- обучить основным приемам техники игры и тактическим действиям;
- объяснить основы тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении;

Развивающие:

- овладеть техническими элементами владения мячом;
- сочетать применение различные технических приемов в условиях игры с соперником;
- овладеть техническими приемами и выполнять их с наибольшим эффектом;
- развить силовые и координационные способности, выносливость, быстроту и ловкость;
- развить самостоятельность, трудолюбие, силу воли, ответственность;
- развить скоростно-силовые качества для применения в игровых условиях.

Воспитательные:

- развивать интерес к игровым видам спорта.
- приобщать детей к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитать положительные качества личности;
- воспитать нравственные качества (патриотизм, честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм)
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитать силу воли, стремление к победе;

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 (9-12 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»
(общекультурный)

№ 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»
(общекультурный)

№ 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 общеразвивающая программа
БАСКЕТБОЛ»
(общекультурный)

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- освоить технические приемы и элементы баскетбола;
- овладеть различные виды передвижения по площадке, разнообразные броски по кольцу, различные виды передач, а также ведение мяча;
- объяснить основы тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- обеспечить развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- развить быстроту реакции в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развить скоростно-силовые качества.

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

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:

1. **Подготовительная часть** включает в себя:
 - общая и специальная разминка;
 - подвижные игры.
2. **Основная часть** включает в себя:
 - изучение основ техники основных игровых элементов используемых при игре в баскетбол (передвижение, остановки, повороты, ведение, передачи, броску);
 - 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. Физическая культура и спорт в России.

Терминология, техника и тактика игры. Правила игры в баскетбол. Разметка площадки.

II. Общефизическая подготовка

Строевая подготовка.

Практика. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Теория. Физические качества организма.

Упражнения для развития силы.

Практика. 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.

Теория. Физическая подготовка быстроты и гибкости.

Упражнения для развития быстроты.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000м.

У

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения для развития ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Теория. Физические качества ловкости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

III. Специальная физическая подготовка

л

я

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. 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. 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.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. 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. Метание теннисного и баскетбольного мяча в цель.

Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития игровой ловкости.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. 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. 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.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

IV. Техническая подготовка

Прыжок.

Практика. Толчком двух ног, одной ноги.

Теория. Основы техники прыжка, остановка, поворота.

Остановка.

Практика. Прыжком, двумя шагами.

Повороты.

Практика. Вперед, назад.

Ловля мяча двумя руками:

Практика: на месте в движении, в прыжке при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

Теория. Техника правильной ловли и передачи мяча.

Ловля мяча одной рукой:

Практика: в движении. Ловля мяча одной рукой на месте.

Передача мяча двумя:

Практика: руками сверху от плеча, от груди, снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке (встречные).

Передача мяча одной рукой:

Практика: сверху от головы, от плеча (с отскоком) сбоку (с отскоком), снизу (с отскоком) с места в движении.

Ведение мяча:

Практика: с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля. Ведение мяча на месте, по прямой по дугам по кругам, зигзагом.

Броски:

Практика: Броски двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита. Броски двумя руками с места, в движении ближние, прямо перед щитом. Броски двумя руками под углом к щиту. Броски двумя руками параллельно щиту. Броски одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита. Броски одной рукой с места, в движении. Броски одной рукой в прыжке, прямо перед щитом. Броски одной рукой под углом к щиту, параллельно щиту.

Теория. Техника правильного ведения и броска.

V.Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Практика: выход для получения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, «Передай мяч и выходи», заслон, наведение, пересечение, «Треугольник».

Теория. Основы тактики игры в нападении. Тактическая подготовка в нападении. Основы тактики игры с мячом.

Тактика защиты.

Практика: Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. «Треугольник».

Теория. Тактическая подготовка в защите. Основы тактики игры в защите.

Тактическая подготовка в защите.

VI.Игровая подготовка

Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра на одно и два кольца. Учебно-тренировочная игра, соревнования.

VII. Контрольные и итоговые занятия

Практика.

Контрольные упражнения и тестирование.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по технической и физической подготовке.

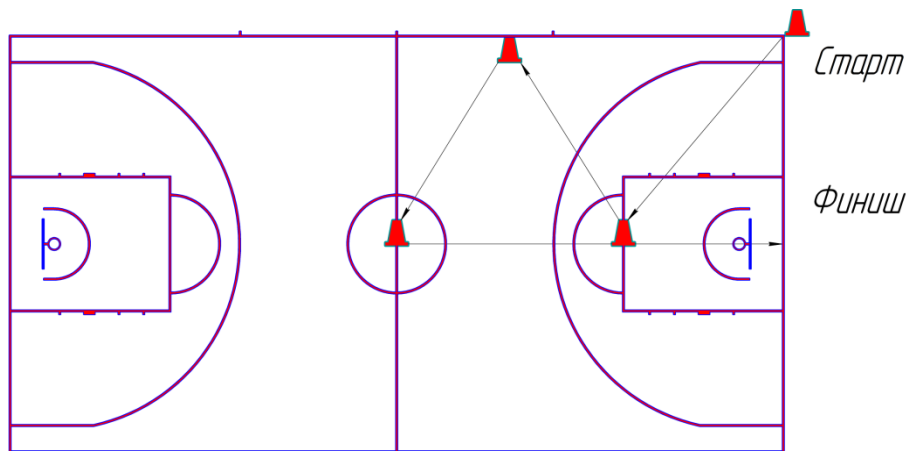
УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Описание тестов

Техническая подготовка

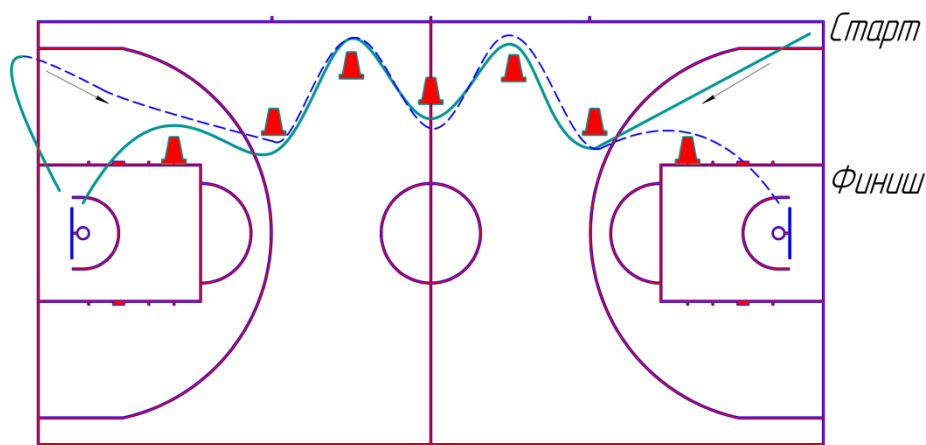
1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передачи мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

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, остановку прыжком возле щита и бросок в корзину правой рукой. После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой меняя руку после конуса, а в конце, преодолев последний конус, выполняет ведение левой рукой, остановку прыжком возле щита и бросок в корзину левой рукой.

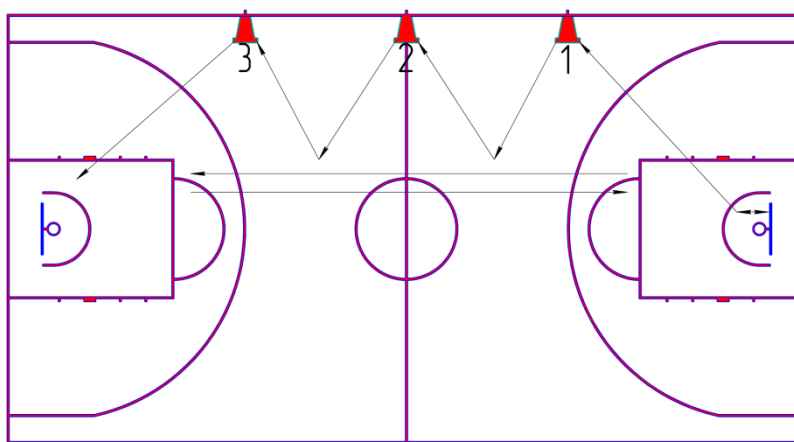
Инвентарь: 7 стоек, 1 баскетбольный мяч

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:

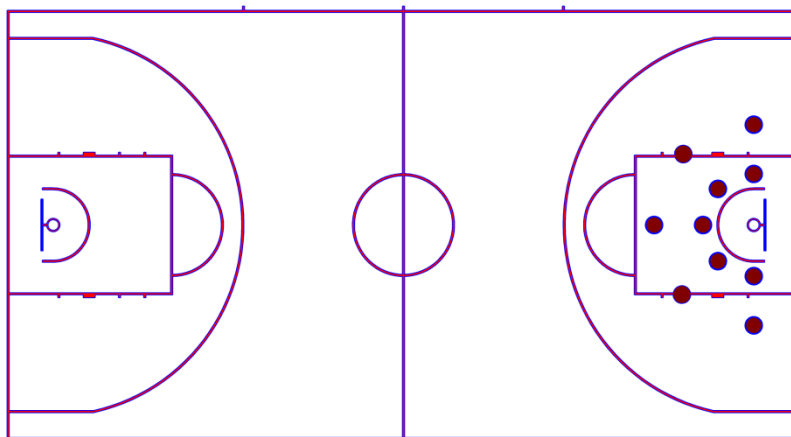
передачи выполняются одной рукой от плеча

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 10 бросков с 5 указанных точек.

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 от. мини-баскет (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 год	9 лет									
	10 лет									

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места
2. Высота прыжка
3. Бег 20 м.
4. Бег 30 с.
5. Бег 300 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. 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 30 с. м.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 30 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 30 с (м) Волейбольная пл. 19м.		Бег 300м. (мин.)	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 год	9 лет							5 п	4 п 9		
	10 лет							п 9	п		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты: игровая практика на занятиях.

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»
общекультурный)
ГРУППЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
<i>Теоретическая подготовка</i>					
1.		Техника безопасности и гигиена.			
		Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика игры.			
		Правила игры в баскетбол. Разметка площадки.			
<i>Общезначительная подготовка</i>					
2.		Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция.			
		Строевая подготовка. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю.			
		Строевая подготовка. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.			
3.		Физические качества организма.			
		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. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью.			
		Быстрота. Бег за лидером.			
		Быстрота. Бег с препятствиями от 60 до 100 м.			
6.		Быстрота. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.			
		Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.			
		Гибкость. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).			
7.		Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.			
		Физические качества ловкости.			
		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.			
<i>I</i>					
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.			
		Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.			
10.		Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.			
		Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.			
		Прыжки на одной ноге на месте и в движении.			
11.		Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.			
		Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге.			
		Основы и методы выполнения упражнений для развития игровой ловкости.			
12.		Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей.			
		Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.			
		Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча.			
13.		Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.			
		Метание теннисного и баскетбольного мяча в цель.			
		Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.			
14.		Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа.			
		Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.			
		Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков.			
15.		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.			
		Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.			
16.		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.			
<i>IV. Техническая подготовка</i>					
17.		Прыжок толчком двух ног, одной ноги.			
		Основы техники прыжка, остановки, поворота			
		Остановка прыжком , двумя шагами			
18.		Повороты вперед, назад			

		Ловля мяча двумя руками на месте в движении			
		Техника правильной ловли и передачи мяча			
19.		Ловля мяча двумя руками в прыжке при встречном движении			
		Ловля мяча двумя руками при поступательном движении			
		Ловля мяча двумя руками при движении сбоку			
20.		Ловля мяча одной рукой в движении			
		Ловля мяча одной рукой на месте			
		Передача мяча двумя руками сверху от плеча			
21.		Передача мяча двумя руками от груди, снизу (с отскоком)			
		Передача мяча двумя руками с места, в движении			
		Передача мяча двумя руками в прыжке (встречные)			
22.		Передача мяча одной рукой сверху от головы			
		Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) сбоку (с отскоком)			
		Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) с места в движении			
23.		Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком			
		Техника правильного ведения и броска			
		Ведение мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля			
24.		Ведение мяча на месте, по прямой по дугам по кругам, зигзагом			
		Броски двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита			
		Броски двумя руками с места, в движении ближние, прямо перед щитом			
25.		Броски двумя руками под углом к щиту			
		Броски двумя руками параллельно щиту			
		Броски одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита			
26.		Броски одной рукой с места, в движении			
		Броски одной рукой в прыжке, прямо перед щитом			
		Броски одной рукой под углом к щиту, параллельно щиту			
<i>Тактическая подготовка</i>					
27.		Тактика нападения. Выход для получения мяча			
		Основы тактики игры в нападении розыгрыш мяча, атака корзины			
28.		Тактическая подготовка в нападении			
		«Передай мяч и выходи» Заслон Основы тактики игры с мячом			
29.		Наведение Пересечение «Треугольник»			
		Тактика защиты. Противодействие получению мяча			
30.		Тактическая подготовка в защите			
		Противодействие выходу на свободное место			
		Основы тактики игры в защите Противодействие розыгрышу мяча			
31.		Тактическая подготовка в защите			

		Противодействие атаке корзины			
		Подстраховка Переключение «Треугольник»			
<i>Игровая подготовка</i>					
32.		Подвижные игры с элементами баскетбола			
		Игра на одно и два кольца			
		Учебно-тренировочная игра, соревнования			
33.		Подвижные игры с элементами баскетбола			
		Игра на одно и два кольца			
		Учебно-тренировочная игра, соревнования			
34.		Подвижные игры с элементами баскетбола			
		Игра на одно и два кольца			
		Учебно-тренировочная игра, соревнования			
35.		Подвижные игры с элементами баскетбола			
		Игра на одно и два кольца			
		Учебно-тренировочная игра, соревнования			
<i>V</i>					
36.		Контрольные упражнения, тестирование			
		Контрольные упражнения, тестирование			
		Контрольные упражнения, тестирование			
	Итого				

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ
Дополнительная общеразвивающая программа
БАСКЕТБОЛ»
(общекультурный)

ЗАДАЧИ

Обучающие:

- закрепить технические приемы и элементы игры в баскетбол;
- отработать виды ведения мяча правой и левой рукой, различные виды передач и бросков;
- закрепить основы тактических взаимодействий игроков, как в защите, так и в нападении.

Развивающие:

- развить скоростно-силовые и координационные способности;
- развить быстроту, ловкость и выносливость;
- развитие быстроту принятия решений в быстро изменяющихся условиях игры.

Воспитательные:

- Воспитать психологическую устойчивость.
- Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия.
- Воспитать силу воли, стремление к победе.

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:

1. Подготовительная часть включает в себя:

- общая и специальная разминка;
- подвижные игры.

2. Основная часть включает в себя:

- изучение основ техники основных игровых элементов используемых при игре в баскетбол (передвижение, остановки, повороты, ведение, передачи, броску);
- 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. Физическая культура и спорт в России.

Терминология, техника и тактика игры. Правила игры в баскетбол. Разметка площадки.

II. Общефизическая подготовка

Строевая подготовка.

Практика. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.

Теория. Физические качества организма.

Упражнения для развития силы.

Практика. 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.

Теория. Физическая подготовка быстроты и гибкости.

Упражнения для развития быстроты.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. Бег в чередовании с ходьбой до 1000 м.

У

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения для развития ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Теория. Физические качества ловкости.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Перепрыгивание предметов (мячей, скамеек), прыжки на скакалке. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

я

Практика. 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. 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.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. 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. Метание теннисного и баскетбольного мяча в цель.

Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития игровой ловкости.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. 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.

Теория. Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. 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. Метание теннисного и баскетбольного мяча в цель.

IV. Техническая подготовка

Прыжок.

Практика. Прыжок толчком двух ног, одной ноги.

Теория. Основы техники прыжка, остановки, поворота

Остановка.

Практика. Прыжком, двумя шагами.

Повороты.

Практика. Вперед, назад.

Ловля мяча двумя руками:

Практика: на месте в движении, в прыжке при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.

Теория. Техника правильной ловли и передачи мяча.

Ловля мяча одной рукой:

Практика: Ловля мяча одной рукой в движении и на месте.

Передача мяча двумя:

Практика: руками сверху от плеча, от груди, снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке (встречные).

Передача мяча одной рукой:

Практика: сверху от головы, от плеча (с отскоком) сбоку (с отскоком), снизу (с отскоком) с места в движении.

Ведение мяча:

Практика: с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.

Броски:

Практика: Броски двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита. Броски двумя руками с места, в движении ближние, прямо перед щитом. Броски двумя руками под углом к щиту, параллельно щиту. Броски одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита. Броски одной рукой с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом. Броски одной рукой под углом к щиту, параллельно щиту.

Теория. Техника правильного ведения и броска.

V. Tактическая подготовка

Тактика нападения.

Практика: выход для получения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, «Передай мяч и выходи», заслон, наведение, пересечение.

Теория. Основы тактики игры в нападении. Tактическая подготовка в нападении.

Тактика защиты.

Практика: Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение.

Теория. Основы тактики игры в защите.

VI. Игровая подготовка

Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра на одно и два кольца. Учебно-тренировочная игра, соревнования.

VII. Контрольные и итоговые занятия

Практика.

Контрольные упражнения и тестирование.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по технической и физической подготовке.

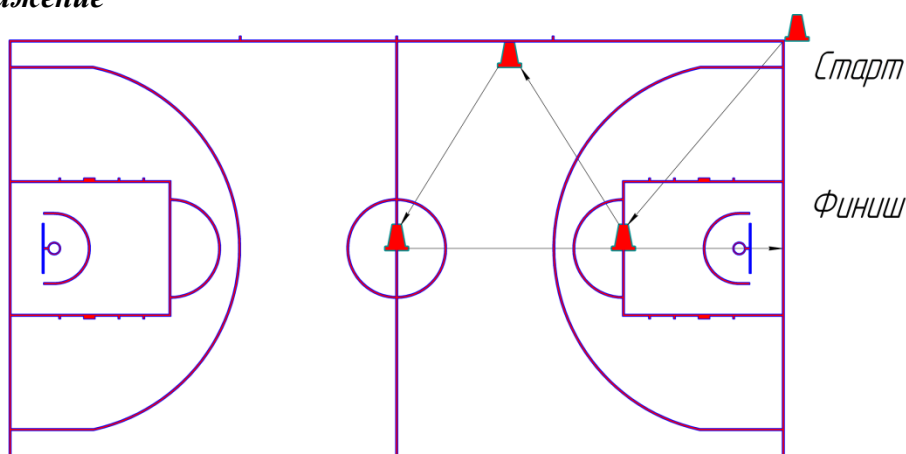
УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Описание тестов

Техническая подготовка

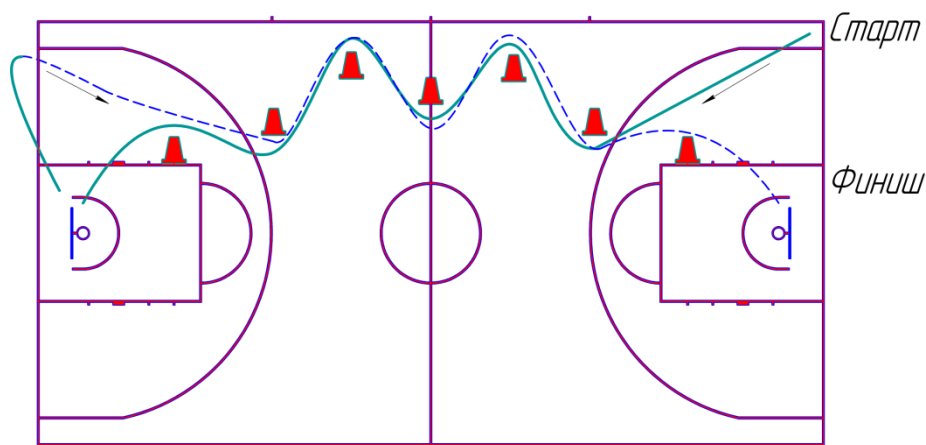
1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передачи мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

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, остановку прыжком возле щита и бросок в корзину правой рукой. После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой меняя руку после конуса, а в конце, преодолев последний конус, выполняет ведение левой рукой, остановку прыжком возле щита и бросок в корзину левой рукой.

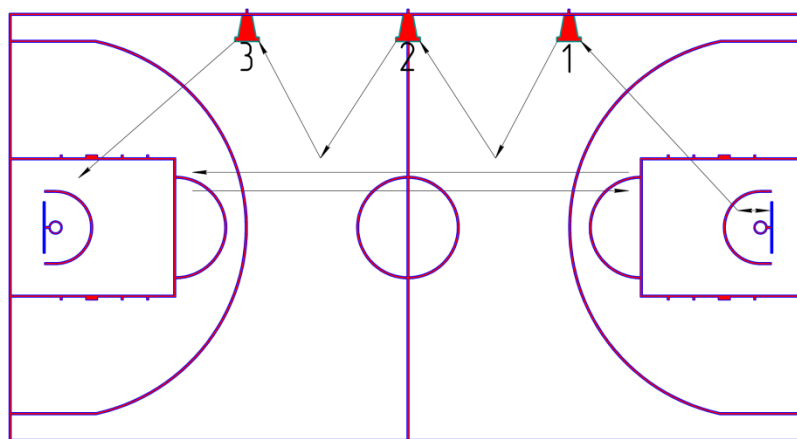
Инвентарь: 7 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

- перевод выполняется с руки на руку под ногой

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 об пол

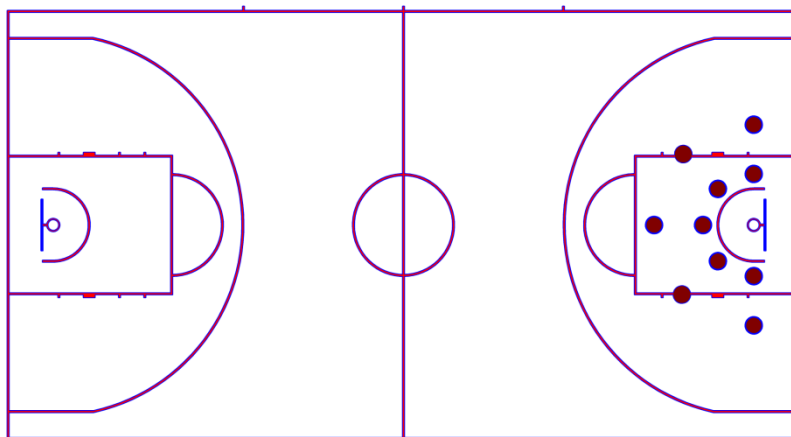
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

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 10 бросков с 5 указанных точек.

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 отм. мини-баскет (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
2 год	11 лет									
	12 лет									

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места
2. Высота прыжка
3. Бег 20 м.
4. Бег 30 с.
5. Бег 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. 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 30 с. м.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 30 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Бег 600 м.

Нормативные требования по физической подготовке

Возраст	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 30 с (м) Волейбольная пл. 19м.		Бег 600 м. (мин.)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
2 год	11 лет						6 п	п 9		
	12 лет						7 п	6 п		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты: игровая практика на занятиях.

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:

- 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:

- 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:

- 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;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Дополнительной общеразвивающей программы
БАСКЕТБОЛ»
(общекультурный)
ГРУППЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Дата	Тема	Кол-во часов	Теория	Практика
<i>Теоретическая подготовка</i>					
1.		Техника безопасности и гигиена			
		Физическая культура и спорт в России. Терминология, техника и тактика игры			
		Правила игры в баскетбол. Разметка площадки.			
<i>Общесфизическая подготовка</i>					
2.		Строевая подготовка. Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция.			
		Строевая подготовка. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю.			
		Строевая подготовка. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменения скорости движения.			
3.		Физические качества организма			
		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.			
		Физическая подготовка быстроты и гибкости			
		Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью.			
5.		Быстрота. Бег за лидером, с препятствиями от 60 до 100 м.			
		Быстрота. Бег в чередовании, с ходьбой до 1000 м.			
		Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.			
6.		Гибкость. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).			
		Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.			
		Физические качества ловкости			
7.		Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног.			
		Ловкость. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.			
		Ловкость. Стойки на голове, руках и лопатках. Мост с помощью партнера и самостоятельно.			

Специальная физическая подготовка				
8.	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.			
	Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести			
9.	Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.			
	Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.			
	Прыжки на одной ноге на месте и в движении			
10.	Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.			
	Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге.			
	Основы и методы выполнения упражнений для развития игровой ловкости			
11.	Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей.			
	Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.			
	Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча.			
12.	Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.			
	Метание теннисного и баскетбольного мяча в цель.			
	Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.			
13.	Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, седа.			
	Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.			
	Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков.			
14.	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.			
	Основы и методы выполнения упражнений для развития быстроты движения и прыгучести			
15.	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.			
16.	Упражнения для развития игровой ловкости.			

		Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге.			
		Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей.			
		Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.			
17.		Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча.			
		Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.			
		Метание теннисного и баскетбольного мяча в цель.			
<i>IV. Техническая подготовка</i>					
18.		Прыжок толчком двух ног, одной ноги			
		Основы техники прыжка, остановки, поворота			
19.		Остановка прыжком, двумя шагами			
		Повороты вперед, назад			
20.		Ловля мяча двумя руками на месте в движении			
		Техника правильной ловли и передачи мяча			
21.		Ловля мяча двумя руками в прыжке при встречном движении			
		Ловля мяча двумя руками при поступательном движении			
		Ловля мяча двумя руками при движении сбоку			
22.		Ловля мяча одной рукой в движении, на месте			
		Передача мяча двумя руками сверху от плеча			
		Передача мяча двумя руками от груди, снизу (с отскоком)			
23.		Передача мяча двумя руками с места, в движении			
		Передача мяча двумя руками в прыжке (встречные)			
		Передача мяча одной рукой сверху от головы			
24.		Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком) сбоку (с отскоком)			
		Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком) с места в движении			
		Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком			
25.		Техника правильного ведения и броска			
		Ведение мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля			
		Ведение мяча на месте, по прямой по дугам по кругам, зигзагом			
26.		Броски двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита			
		Броски двумя руками с места, в движении ближние, прямо перед щитом			
		Броски двумя руками под углом к щиту, параллельно щиту			
27.		Броски одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита			
		Броски одной рукой с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом			

		Броски одной рукой под углом к щиту, параллельно щиту			
<i>Тактическая подготовка</i>					
27.		Тактика нападения выход для получения мяча			
		Основы тактики игры в нападении			
		Розыгрыш мяча, атака корзины			
28.		Тактическая подготовка в нападении			
		«Передай мяч и выходи» Заслон			
		Наведение Пересечение «Треугольник»			
29.		Тактика защиты Противодействие получению мяча			
		Основы тактики игры в защите			
		Противодействие выходу на свободное место			
30.		Противодействие розыгрышу мяча			
		Противодействие атаке корзины			
		Подстраховка Переключение «Треугольник»			
<i>Игровая подготовка</i>					
31.		Подвижные игры с элементами баскетбола			
		Игра на одно и два кольца			
		Учебно-тренировочная игра, соревнования			
32.		Подвижные игры с элементами баскетбола			
		Игра на одно и два кольца			
		Учебно-тренировочная игра, соревнования			
33.		Подвижные игры с элементами баскетбола			
		Игра на одно и два кольца			
		Учебно-тренировочная игра, соревнования			
34.		Подвижные игры с элементами баскетбола			
		Игра на одно и два кольца			
		Учебно-тренировочная игра, соревнования			
35.		Подвижные игры с элементами баскетбола			
		Игра на одно и два кольца			
		Учебно-тренировочная игра, соревнования			
V					
36.		Контрольные упражнения, тестирование			
		Контрольные упражнения, тестирование			
		Контрольные упражнения, тестирование			
	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:

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» /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

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