

Департамент образования администрации города Липецка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя многопрофильная школа естественно-математических дисциплин
№65 «Спектр» г. Липецка»

«Рассмотрено»
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «29» 09 2024 г.

Утверждаю:
Директор
МБОУ «СМШ № 65 «Спектр»

С.А.Аничкина
Приказ № 223-01-06
от «29» 09 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст учащихся – 14 -18 лет
Срок реализации – 4 года

Автор: учитель физической культуры
Ильина О.Ю.

Липецк -2024г.

Содержание

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	5
1.3. Учебный план	6
1.4. Учебно-тематический план первого года обучения	6
1.5. Содержание программы первого года обучения	6
1.6. Учебно-тематический план второго года обучения	9
1.7. Содержание программы второго года обучения	10
1.8. Учебно-тематический план третьего года обучения	13
1.9. Содержание программы третьего года обучения	13
1.10. Учебно-тематический план четвертого года обучения	16
1.11. Содержание программы четвертого года обучения	16
1.12. Планируемые результаты освоения программы	20
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	
2.1. Календарный учебный график	22
2.2. Условия реализации программы	23
2.3. Педагогический мониторинг	23
2.4. Оценочные материалы	24
2.5. Методическое обеспечение	25
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	27

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является (в соответствии с интересом к нему со стороны учащихся и возможностями эффективного решения задач физического воспитания) одним из ведущих, видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы, необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Нормативно-правовая база

Программа «Баскетбол», разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенция ООН о правах ребёнка;
- Конституция РФ и законодательство РФ;
- Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки РФ (Минобрнауки России) от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 г. № 729 – р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- постановление Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 г. № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 – 2020 годы»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996 – р «Стратегия воспитания граждан Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПин 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей » (утв. постановлением Главного государственного врача РФ от 04.07.2014г. № 41);
- Устав Средней многопрофильной школы естественно-математических дисциплин № 65 «Спектр» г. Липецка

Направленность дополнительной программы

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

Новизна программы. Спортивная деятельность в целом и тренировка - управляемый педагогический процесс. Он характеризуется двумя контурами регулирования. Один из них внешний, со стороны педагога – тренера, со стороны коллектива, другой – внутренний, со стороны самого спортсмена. Внешний контур регулирования включает всю совокупность воздействия тренера и коллектива на спортсмена. Внутренний контур связан с восприятием, активной переработкой внешних воздействий, их реализацией спортсменом не только на тренировке, в условиях соревнований, но в других сферах жизни и деятельности. Он представляет собой основанную на самостоятельности мысли и действий сознательную (психическую) саморегуляцию спортсменом своей собственной жизнедеятельности, в частности двигательной, своих состояний, своих действий, поступков, поведения в целом. Решая задачи управления процессом спортивной тренировки, программа предусматривает понимание этих двух контуров регулирования, имея в виду их взаимодействие.

Актуальность программы связана с развитием баскетбола, требующего использования новых форм, методов и средств организации спортивной деятельности. Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введение новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов.

Педагогическая целесообразность в занятиях баскетболом и физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса. Формирование двигательных умений, навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза. Посредством программы формируется мыслящий, эмоциональный, сознательный воспитанник, способный ориентироваться в окружающей среде, преодолевать трудности.

Возраст обучающихся, на которых рассчитана образовательная программа

Программа предназначена для реализации в системе общего образования (школа) и рассчитана на учащихся 14 - 17 лет.

Сроки реализации программы

Реализация программы рассчитана на 4 года. Занятия в 1, 2, 3 и 4-й года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, недельная нагрузка 4 учебных часа, всего 136 часов в год.

Условия набора обучающихся: принимаются все желающие. Набор учащихся в объединение происходит в 8 классе. Их способности выявляются в ходе диагностики. Ежегодно может производиться дополнительный набор в объединение.

Наполняемость в группах составляет: 12 – 15 человек.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс (занятия) осуществляются в разновозрастных группах. На всех этапах обучения в группе 12-15 человек. Программа «Баскетбол» - **многоуровневая**.

Первый уровень – стартовый. 1-й год обучения, учащиеся 8 класса. Первый год обучения самый сложный, у учащихся формируются начальные навыки спортивного мастерства, умение работать в творческом коллективе. Образовательный уровень - начально-универсальный, предполагает формирование мотивации к выбору вида спортивных занятий.

Второй уровень – базовый. 2 – 3 года обучения, учащиеся 9 – 10 класса. Учащиеся накапливают опыт. Идёт коррекция развития способностей и закрепление мотивации учащихся.

Третий уровень - продвинутый. 4 год обучения, учащиеся 11 класса. После освоения основных начальных навыков, юные спортсмены активно участвуют в соревнованиях различного уровня, активно участвуют в спортивной жизни школы. Образовательный уровень – творческий. В образовательном процессе ведущая роль отводится сотрудничеству, освоению новых приёмов и форм взаимодействия.

1.2 Цель и задачи

Цель - создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат учащихся;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ученика;
- расширение спортивного кругозора учащихся.

Воспитательные:

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

1.3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№	Модуль	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	Промежуточная аттестация
1.	«Азбука баскетбола»	136ч.	-	-	-	контрольные испытания
2.	«Юный баскетболист»	-	136ч.	-	-	контрольные испытания
3.	«Школа баскетбола»	-	-	136ч.	-	контрольные испытания
4.	«Школа мастерства»	-	-	-	136ч.	контрольные испытания

1.4 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (Стартовый уровень) Модуль «Азбука баскетбола»

Таблица 2

№	Название раздела; темы	Всего часов	Теор ия	Практи ка
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Личная и общественная гигиена.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	14	1	13
4.	Специальная физическая подготовка	8	-	8
5.	Техническая подготовка	38	-	38
6.	Тактическая подготовка	34	1	33
7.	Интегральная подготовка	22	1	21
8.	Соревновательная деятельность	10	-	10
9.	Судейская подготовка	2	1	1
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2
11.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	136	9	127

1.5 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (Стартовый уровень) Модуль «Азбука баскетбола»

1. Вводное занятие – 2 часа

Цель, задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД. Беседа. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Проведение входной диагностики.

2. Личная и общественная гигиена – 2 часа

Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Закаливание организма спортсмена. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

3. Общая физическая подготовка – 14 часов

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки.

Практика: Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

4. Специальная физическая подготовка– 8 часов

Практика: Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка,

изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

5.Техническая подготовка – 38 часов

Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в процессе тренировки.

Практика Ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

6.Тактическая подготовка – 34 часа

Практика Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

7.Интегральная подготовка – 22 часа

Сущность и назначение планирования, его виды.

Практика Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении). Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскакивающих от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же – командные действия.

Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.

Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

8. Соревновательная деятельность – 10 часов

Практика Участие в соревнованиях по баскетболу

9. Судейская подготовка – 2 часа

История развития баскетбола. Правила игры и методика судейства.

Практика Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.

Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

10. Промежуточная аттестация – 2 часа

Проведение промежуточной аттестации учащихся.

11. Итоговое занятие – 2 часа

Подведение итогов работы за год. Анализ; самоанализ. Задание на лето.

1.6 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (Базовый уровень)

Модуль «Юный баскетболист»

Таблица 3

№	Название раздела; темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Личная и общественная гигиена.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	12	1	11
4.	Специальная физическая подготовка	12	1	11
5.	Техническая подготовка	28	1	27
6.	Тактическая подготовка	34	1	33
7.	Интегральная подготовка	26	1	25
8.	Соревновательная деятельность	10	-	10
9.	Судейская подготовка	2	1	1
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2
11.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	136	11	125

1.7 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (Базовый уровень) Модуль «Юный баскетболист»

1. Вводное занятие – 2 часа

Цель, задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД. Единая спортивная классификация. Проведение входной диагностики.

2. Личная и общественная гигиена – 2 часа

Личная и общественная гигиена. Закаливание организма спортсмена. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

3. Общая физическая подготовка – 12 часов

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки.

Практика: Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Специальная физическая подготовка – 12 часов

Практика: Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с

доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2–5 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 – 50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

5.Техническая подготовка – 28 часов

Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в процессе тренировки.

Практика Стойки и перемещения баскетболиста Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления Остановка «прыжком», Передачи мяча Ловля мяча после различных видов передач На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.

Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников. Броски в кольцо. Бросок снизу

6.Тактическая подготовка – 34 часа

Практика Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Позиционное нападение. Индивидуальные действия. Заслоны и наведения

7.Интегральная подготовка – 26 часов

Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки

Практика Чередование подготовительных упражнения и выполнения технических приемов (указанных в программе).

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощением, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы) – ловля, передача, броски, ведение на точность, быстроту.

Переключение при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок – накрывание, подбор – добивание. Поточное выполнение технических приемов.

Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.

Учебные игры : система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

8.Соревновательная деятельность – 10 часов

Практика Участие в соревнованиях по баскетболу

9. Судейская подготовка – 2 часа

История развития баскетбола. Правила игры и методика судейства.

Практика Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Обучение техническим приемам и тактическим действиям .

Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

10. Промежуточная аттестация – 2 часа

Проведение промежуточной аттестации учащихся.

11. Итоговое занятие – 2 часа

Подведение итогов работы за год. Анализ; самоанализ. Задание на лето.

1.8 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (Базовый уровень)

Модуль «Школа баскетбола»

Таблица 4

№	Название раздела; темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Личная и общественная гигиена.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	8	-	8
4.	Специальная физическая подготовка	8	-	8
5.	Техническая подготовка	32	1	31
6.	Тактическая подготовка	34	1	33
7.	Интегральная подготовка	32	1	31
8.	Соревновательная деятельность	12	-	12
9.	Судейская подготовка	2	1	1
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2
11.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	136	9	131

1.9 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (Базовый уровень)

Модуль «Школа баскетбола»

1. Вводное занятие – 2 часа

Цель, задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД.

Единая спортивная классификация. Проведение входной диагностики.

2. Личная и общественная гигиена – 2 часа

Костно - мышечная система, ее строение и функции. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

3. Общая физическая подготовка – 8 часов

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.

Практика: Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением на 40 м, 50 – 60 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2 – 3х20 – 30 м., 2 – 3х30 – 40 м, 3 – 4х50 – 60 м. Бег с низкого старта 60 м, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м. (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 мин.– мальчики, до 2 мин.– девочки. Бег или кросс от 500 м до 1000 м.

Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, на дальность. Метание гранаты.(250 – 700 г) с места или с разбега. Толкание ядра весом 3 кг, 5 кг (юноши). Метание дротиков и копья в цель и на дальность с места и с шага.

Многоборья. Спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные (от 3 до 5 видов). Соревнования в пятиборье проводятся в два дня.

4. Специальная физическая подготовка– 8 часов

Практика: Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения на 5 – 10 мин.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

5.Техническая подготовка – 32 часа

Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в процессе тренировки.

Практика Стойки и перемещения. Остановка баскетболиста

Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Ведение мяча. Броски в кольцо. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов

6.Тактическая подготовка – 34 часов

Практика Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Игра в нападении. Комбинационная игра. Индивидуальные действия.

7.Интегральная подготовка – 32 часов

Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки.

Практика Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике. Например: упражнения на быстроту перемещения – доставание подвешенного мяча. Прыжки, преодоление сопротивления резинового эспандера – передача мяча. Скоростно-силовые упражнения на тренажере – броски мяча в корзину.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов (в объеме программы данного года обучения). Сочетать с выполнением приема в целом.

Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы).

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий.

Переключения при выполнении технических приемов нападения и защиты в различных сочетаниях (в объеме программы). Переключения при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных – отдельно в нападении и защите, в защите и нападении, отдельно в индивидуальных, групповых и командных.

Учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4X4, 3X3, 2X2, 4X3, 2X3 и т. д.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей). Контрольные игры. Проводятся для более полного решения учебных задач и подготовки к соревнованиям. Календарные игры. Содействие решению задач подготовки резервов посредством участия в соревнованиях. Преимственность заданий в учебных и контрольных играх и установке на игру.

8.Соревновательная деятельность – 12 часов

Практика Участие в соревнованиях по баскетболу

9. Судейская подготовка – 2 часа

История развития баскетбола. Правила игры и методика судейства.

Практика Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на основе изученного программного материала для данного года обучения. Выполнение заданий по построению и перестроению группы. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей, секретаря.

10.Промежуточная аттестация – 2 часа

Проведение промежуточной аттестации учащихся.

11. Итоговое занятие – 2 часа

Подведение итогов работы за год. Анализ; самоанализ. Задание на лето.

1.10. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЧЕТВЁРТАГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(Продвинутый уровень)

Модуль «Школа мастерства»

Таблица 5

№	Название раздела; темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Личная и общественная гигиена.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	8	-	8
4.	Специальная физическая подготовка	8	-	8
5.	Техническая подготовка	24	1	23
6.	Тактическая подготовка	38	1	37
7.	Интегральная подготовка	36	1	35
8.	Соревновательная деятельность	12	-	12
9.	Судейская подготовка	2	1	1
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2
11.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	136	9	127

1.11 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ЧЕТВЁРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(Продвинутый уровень)

Модуль «Школа мастерства»

1. Вводное занятие – 2 часа

Цель, задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД.

Единая спортивная классификация. Проведение входной диагностики.

2. Личная и общественная гигиена – 2 часа

Основные сведения о кровообращении. Состав и функции крови. Сердце и сосуды. Нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

3. Общая физическая подготовка – 8 часов

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.

Практика: Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для

мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Легкоатлетические упражнения. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Спортивные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

4. Специальная физическая подготовка– 8 часов

Практика: Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360).

Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 .

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо,

метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями с мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами, Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но отталкиваясь ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движение руками вверх – вперед. То же одной рукой. То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизаторы укреплены на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой, как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращается на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя

руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование).

Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающиеся партнеры. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

5.Техническая подготовка – 24 часа

Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в процессе тренировки. Восстановительные мероприятия в спорте.

Практика Стойки и перемещения. Остановка баскетболиста

Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Ведение мяча. Броски в кольцо. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов

6.Тактическая подготовка –38 часов

Практика Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Игра в нападении Комбинационная игра Индивидуальные действия

7.Интегральная подготовка – 36 часов

Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки

Практика Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.

Развитие специальных качеств посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая

наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

8. Соревновательная деятельность – 12 часов

Практика Участие в соревнованиях по баскетболу

9. Судейская подготовка – 2 часа

История развития баскетбола. Правила игры и методика судейства.

Практика Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по нему занятий с группой.

Проведение подготовительной, основной частей занятия по начальному обучению технике игры. Проведение занятий по обучению навыкам игры в мини - баскетбол.

Проведение соревнований по мини- баскетболу и баскетболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

10. Промежуточная аттестация – 2 часа

Проведение промежуточной аттестации учащихся.

11. Итоговое занятие – 2 часа

Подведение итогов работы. Анализ; самоанализ.

1.12. Планируемые результаты

Личностные

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

Метапредметные

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные

Стартовый уровень

Знания: правил игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

Умения:

- владение техникой передвижения;

- владение основами техники игры: учащиеся смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча;
- умение выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- умение выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- владение основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи»;
- владение основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины.

Базовый уровень

Знания:

- правил техники безопасности при проведении секционных занятий.
- методических особенностей самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств.

Умения:

- владение техникой передвижения;
- владение основами техники игры: учащиеся смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча;
- учащиеся смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- учащиеся смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- владение основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- учащиеся научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»;
- учащиеся научатся перехватывать мяч при передаче его соперником.

Продвинутый уровень

Знания:

- правил техники безопасности во время секционных занятий;
- правил личной гигиены;
- правил оказания первой медицинской помощи при травмах.

Умения:

- планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшат технико-тактическую подготовку;
- улучшат психологическую подготовку;

- выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»;
- перехватывать мяч при передаче его соперником;
- действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника;
- действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2);
- использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях;
- освою систему личной защиты;
- научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2);
- научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3);

I. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

График разработан в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Таблица 5

Элементы учебного графика	Этапы образовательного процесса		
	Стартовый уровень 1 год обучения	Базовый уровень 2- 3 год обучения	Продвинутый уровень 4 год обучения
Начало учебного года:	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Окончание учебного года:	31 мая	31 мая	31 мая
Сроки комплектования учебных групп:	1 сентября - 10 сентября	-	-
Продолжительность учебного года	34 недели	34 недели	34 недели
2.Продолжительность занятия	14 лет: 2 часа (где 1 час =45 мин)	15-16 лет: 2 часа (где 1 час =45 мин)	16-17 лет: 2 часа (где 1 час =45 мин)

3.Учебная неделя	Продолжительность учебной недели –5 дней. Первый год обучения - не более 4 часов в неделю 2 раза в неделю. Второй и последующие года обучения - не более 4 часов в неделю – 2 раза в неделю по 2 часа.		
4.Режим работы в каникулярное время (осенние, зимние, весенние)	• допускается смена форм организации образовательного процесса; • допускается проведение занятий с несколькими группами одновременно; • активизируется работа с родителями, проводятся массовые мероприятия различной направленности и пр.		
5.Режим работы в период летних каникул	• расписание занятий может меняться; • могут быть сформированы сводные группы из числа обучающихся; • может быть организована работа с одаренными детьми и детьми с ОВЗ; • по отдельному плану ведется работа со школьными оздоровительными лагерями (кружковая деятельность и массовые мероприятия)		

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

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

Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность осуществляет педагог с высшим педагогическим или средним специальным образованием по профилю преподаваемого предмета.

2.3. Педагогический мониторинг

Для эффективной реализации программы «Баскетбол» важным элементом работы является отслеживание результатов спортивных достижений учащихся.

Текущий контроль: осуществляется регулярно в течение учебного года руководителем детского объединения в форме педагогического наблюдения, зачётных упражнений и мониторинга личностного роста.

Промежуточная аттестация учащихся: проводится в конце (май) учебного модуля.

Для проведения промежуточной аттестации (контрольных испытаний) выделяются специальные учебные часы. Испытания целесообразно

проводить в виде соревнований в несколько дней. На основании результатов контрольных испытаний рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс.

2.4. Оценочные материалы

Диагностический инструментарий для проведения промежуточной аттестации

Контрольные испытания

Общая физическая подготовка

- 1.Прыжок в длину с места. Измерения проводятся по общепринятым правилам отсчета длины прыжка. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
- 2.Бег 60 м. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами л/а соревнований. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
- 3.Бег 600 м. Каждый испытуемый выполняет одну попытку в соответствии с правилами л/а соревнований.

Специальная физическая подготовка

1. Прыжок вверх с места (характеристика скоростно-силовых качеств). Учитывается лучший результат по трем попыткам.
2. Бег 6 м и 20 м (оцениваются скоростные возможности). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Учитывается лучший результат по двум попыткам.
3. 40 – секундный «челночный» бег (оценивается скоростная выносливость). Фиксируется суммарная дистанция, пройденная испытуемым за две попытки. В начале упражнения, между попытками и в конце теста измеряется пульс, АД, делается заключение о функциональном состоянии баскетболиста.

Техническая подготовленность

1. Перемещения 5 м х 6 (оценивается быстрота передвижений различными способами с изменением направлений движения). Каждый выполняет две попытки, учитывается лучший результат.
2. Комплексное упражнение (оценивается быстрота передвижения, техника ведения мяча и точность бросков). Обязательным является попадание всех бросков, отскочивший мяч добивается.
3. Тест «40 бросков с точек» (оценивается точность бросков и время выполнения). Испытуемому подавать мяч не разрешается : он должен сам подобрать мяч после броска и с ведением выходить на следующую точку. Для выполнения норматива предоставляется право на одну попытку. Точность попаданий подсчитывается в процентах. Время, затраченное на выполнение теста, характеризует работоспособность испытуемого в бросках: чем быстрее он выполнит 40 бросков, тем выше его работоспособность в этом упражнении.
4. Штрафные броски. Выполняется 10 серий по 3 броска. Учитывается процент попаданий.

Оценка соревновательной деятельности

В календарных играх фиксируются:

1. Показатели активной игровой деятельности:

- Количество бросков с игры;
- Общая результативность;
- Количество перехватов, отбитых бросков и других овладений мячом;
- Количество потерь мяча.

2. Показатели эффективности игровой деятельности:

- Точность бросков с игры;
- Точность штрафных бросков;
- Отношение количества подобранных под щитами мячей к общему количеству отскоков.

2.5. Методическое обеспечение

Важнейшими дидактическими *принципами* обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими *методами* обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
 - практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный

Программа «Баскетбол» является долгосрочной, рассчитанной на 4 года. Для обучения набираются все желающие в возрасте от 12 до 17 лет не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми. Реализация программы проходит в 4 этапа, соответствующих году обучения.

Основой данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников,

используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.

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

Занятия с юными баскетболистами различаются по направленности. Практические занятия можно разделить на однонаправленные, комбинированные, целостно- игровые, контрольные. В теоретических занятиях выделяют лекции, семинары, беседы, зачеты.

Однонаправленные занятия посвящены одному из компонентов тренировки (технической, тактической, физической подготовке). Комбинированные включают материал двух – трех компонентов в различных сочетаниях. Целостно- игровые построены на взаимосвязи сторон подготовки баскетболистов с использованием метода сопряженных воздействий, фрагментов игры, двусторонней игры в баскетбол, игровых тренировок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС,74
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 76
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
4. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
5. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС,75
9. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,67
10. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
11. Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. (перевод с англ.) М: ФиС,73
12. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
13. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69
14. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 82
15. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002
16. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,68

- 17.Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС,75
- 18.Яхонтов Е. Р. , Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС,78
- 19.Яхонтов Е. Р. , Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,81

Рабочая программа
МОДУЛЬ «АЗБУКА БАСКЕТБОЛА» (1 г.о)
Возраст учащихся – 14 -17 лет
Срок реализации – 1 год

Структура

Планируемые результаты

Содержание программы первого года обучения с указанием форм организации и видов деятельности

(Стартовый уровень) Модуль «Азбука баскетбола»

Тематическое планирование 1 года обучения

(Стартовый уровень) Модуль «Азбука баскетбола»

Планируемые результаты

Личностные

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

Метапредметные

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные

Стартовый уровень

Знания: правил игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

Умения:

- владение техникой передвижения;
- владение основами техники игры: учащиеся смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча;
- умение выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- умение выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- владение основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи»;

- владение основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины.

**Содержание программы первого года обучения с указанием форм
организации и видов деятельности
(Стартовый уровень)**

Модуль «Азбука баскетбола»

1. Вводное занятие – 2 часа

Цель, задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД.

Беседа. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. Проведение входной диагностики.

2. Личная и общественная гигиена – 2 часа

Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Закаливание организма спортсмена. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

3. Общая физическая подготовка – 14 часов

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки.

Практика: Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки.

4. Специальная физическая подготовка – 8 часов

Практика: Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи.

То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

5.Техническая подготовка – 38 часов

Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в процессе тренировки.

Практика Ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

6.Тактическая подготовка – 34 часа

Практика Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита
Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

7.Интегральная подготовка – 22 часа

Сущность и назначение планирования, его виды.

Практика Чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении). Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскочивших от щита мяч. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же – командные действия.

Многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.

Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.

Учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения. Календарные игры. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

8. Соревновательная деятельность – 10 часов

Практика Участие в соревнованиях по баскетболу

9. Судейская подготовка – 2 часа

История развития баскетбола. Правила игры и методика судейства.

Практика Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.

Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

10. Промежуточная аттестация – 2 часа

Проведение промежуточной аттестации учащихся.

11. Итоговое занятие – 2 часа

Подведение итогов работы за год. Анализ; самоанализ. Задание на лето.

Тематическое планирование 1 года обучения **(Стартовый уровень)** **Модуль «Азбука баскетбола»**

№	Название раздела; темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-

2.	Личная и общественная гигиена.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	14	1	13
4.	Специальная физическая подготовка	8	-	8
5.	Техническая подготовка	38	-	38
6.	Тактическая подготовка	34	1	33
7.	Интегральная подготовка	22	1	21
8.	Соревновательная деятельность	10	-	10
9.	Судейская подготовка	2	1	1
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2
11.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	136	9	127

Рабочая программа
МОДУЛЬ «ЮНЫЙ БАСКЕТБОЛИСТ» (2 г.о)
Возраст учащихся – 14 -17 лет
Срок реализации – 1 год

Структура

Планируемые результаты

Содержание модуля «Юный баскетболист» второго года обучения с указанием форм организации и видов деятельности
(Базовый уровень)

Тематическое планирование второго года обучения
(Базовый уровень)

Модуль «Юный баскетболист»

Планируемые результаты

Личностные

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

Метапредметные

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные

Базовый уровень

Знания:

- правил техники безопасности при проведении секционных занятий.
- методических особенностей самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств.

Умения:

- владение техникой передвижения;
- владение основами техники игры: учащиеся смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча;

- учащиеся смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- учащиеся смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- владение основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- учащиеся научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»;
- учащиеся научатся перехватывать мяч при передаче его соперником.

Содержание модуля «Юный баскетболист» второго года обучения с указанием форм организации и видов деятельности (Базовый уровень)

1. Вводное занятие – 2 часа

Цель, задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД. Единая спортивная классификация. Проведение входной диагностики.

2. Личная и общественная гигиена – 2 часа

Личная и общественная гигиена. Закаливание организма спортсмена. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

3. Общая физическая подготовка – 12 часов

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая характеристика спортивной тренировки.

Практика: Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя и лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками.

Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из положения стоя перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с опорой ногами о стенку (для мальчиков).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед

с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (для мальчиков). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

4. Специальная физическая подготовка– 12 часов

Практика: Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2–5 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 – 50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

5.Техническая подготовка – 28 часов

Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в процессе тренировки.

Практика Стойки и перемещения баскетболиста Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления Остановка «прыжком», Передачи мяча Ловля мяча после различных видов передач На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест. Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников. Броски в кольцо. Бросок снизу

6.Тактическая подготовка – 34 часа

Практика Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Позиционное нападение. Индивидуальные действия. Заслоны и наведения

7.Интегральная подготовка – 26 часов

Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки

Практика Чередование подготовительных упражнения и выполнения технических приемов (указанных в программе).

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Выполнение перемещений с отягощением, утяжеленными мячами, бросков в прыжке с отягощениями рук, всего тела. Выполнение отдельных звеньев технических приемов с отягощениями. Развитие специальных физических способностей посредством многократного выполнения технических приемов на основе программы для данного года обучения.

Упражнения для совершенствования навыков технических приемов посредством многократного выполнения технических приемов (в объеме программы) – ловля, передача, броски, ведение на точность, быстроту.

Переключение при выполнении технических приемов нападения, защиты, нападения и защиты. Передача мяча, бросок – накрывание, подбор – добивание. Поточное выполнение технических приемов.

Переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.

Учебные игры : система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке.

Контрольные игры. Проводятся с целью решения учебных задач, а также для лучшей подготовки к соревнованиям.

Календарные игры. Установки на игру, разбор игр.

8. Соревновательная деятельность – 10 часов

Практика Участие в соревнованиях по баскетболу

9. Судейская подготовка – 2 часа

История развития баскетбола. Правила игры и методика судейства.

Практика Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Обучение техническим приемам и тактическим действиям.

Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

10. Промежуточная аттестация – 2 часа

Проведение промежуточной аттестации учащихся.

11. Итоговое занятие – 2 часа

Подведение итогов работы за год. Анализ; самоанализ. Задание на лето.

Тематическое планирование 2 года обучения

(Базовый уровень)

Модуль «Юный баскетболист»

№	Название раздела; темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Личная и общественная гигиена.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	12	1	11
4.	Специальная физическая подготовка	12	1	11
5.	Техническая подготовка	28	1	27
6.	Тактическая подготовка	34	1	33
7.	Интегральная подготовка	26	1	25
8.	Соревновательная деятельность	10	-	10
9.	Судейская подготовка	2	1	1
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2
11.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	136	11	125

Рабочая программа
МОЛУЛЯ «ШКОЛА БАСКЕТБОЛА» (3г.о)
Возраст учащихся – 14 -17 лет
Срок реализации – 1 год

Содержание

Содержание программы третьего года обучения с указанием форм организации и видов деятельности

(Базовый уровень)

Модуль «Школа баскетбола»

Тематическое планирование 3 года обучения

(Базовый уровень)

Модуль «Школа баскетбола»

Планируемые результаты

Личностные

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

Метапредметные

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные

Базовый уровень

Знания:

- правил техники безопасности при проведении секционных занятий.
- методических особенностей самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств.

Умения:

- владение техникой передвижения;

- владение основами техники игры: учащиеся смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча;
- учащиеся смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- учащиеся смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- владение основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- учащиеся научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»;
- учащиеся научатся перехватывать мяч при передаче его соперником.

**Тематическое планирование третьего года обучения
(Базовый уровень)
Модуль «Школа баскетбола»**

№	Название раздела; темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Личная и общественная гигиена.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	8	-	8
4.	Специальная физическая подготовка	8	-	8
5.	Техническая подготовка	32	1	31
6.	Тактическая подготовка	34	1	33
7.	Интегральная подготовка	32	1	31
8.	Соревновательная деятельность	12	-	12
9.	Судейская подготовка	2	1	1
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2
11.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	136	9	131

Рабочая программа
МОДУЛЬ «ШКОЛА МАСТЕРСТВА» (4 г. о)
Возраст учащихся – 14 -17 лет
Срок реализации – 1 год

Содержание

Содержание программы четвертого года обучения с указанием форм организации и видов деятельности (Продвинутый уровень) Модуль «Школа мастерства» Тематическое планирование 4 года обучения (Продвинутый уровень) Модуль «Школа мастерства»	
--	--

Планируемые результаты

Личностные

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

Метапредметные

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные

Продвинутый уровень

Знания:

- правил техники безопасности во время секционных занятий;
- правил личной гигиены;
- правил оказания первой медицинской помощи при травмах.

Умения:

- планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшат технико-тактическую подготовку;
- улучшат психологическую подготовку;
- выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»;
- перехватывать мяч при передаче его соперником;
- действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника;
- действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2);
- использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях;
- освою систему личной защиты;
- научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2);
- научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3);

Содержание программы четвертого года обучения с указанием форм организации и видов деятельности

(Продвинутый уровень)

Модуль «Школа мастерства»

1. Вводное занятие – 2 часа

Цель, задачи курса. Обсуждение и планирование занятий по программе. Права и обязанности учащихся. Инструктаж по ОТ и ПДД.

Единая спортивная классификация. Проведение входной диагностики.

2. Личная и общественная гигиена – 2 часа

Основные сведения о кровообращении. Состав и функции крови. Сердце и сосуды. Нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.

3. Общая физическая подготовка – 8 часов

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.

Практика: Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. Мост с помощью партнера и самостоятельно. Легкоатлетические упражнения. Прыжки через планку с поворотом на 90 и 180 с прямого разбега. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Спортивные игры. Волейбол, ручной мяч, футбол, хоккей, теннис: овладение элементарными

техническими и тактическими навыками игры. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

4. Специальная физическая подготовка– 8 часов

Практика: Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360).

Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 .

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями с мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но отталкиваясь ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движение руками вверх – вперед. То же одной рукой. То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизаторы укреплены на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой, как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращается на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование).

Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасывают занимающемуся партнеры.

Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

5.Техническая подготовка – 24 часа

Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в процессе тренировки. Восстановительные мероприятия в спорте.

Практика Стойки и перемещения. Остановка баскетболиста

Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Ведение мяча. Броски в кольцо. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов

6.Тактическая подготовка – 38 часов

Практика Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Игра в нападении Комбинационная игра Индивидуальные действия

7.Интегральная подготовка – 36 часов

Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки

Практика Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.

Развитие специальных качеств посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключения в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводятся регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

8. Соревновательная деятельность – 12 часов

Практика Участие в соревнованиях по баскетболу

9. Судейская подготовка – 2 часа

История развития баскетбола. Правила игры и методика судейства.

Практика Составление комплекса упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по нему занятий с группой.

Проведение подготовительной, основной частей занятия по начальному обучению технике игры. Проведение занятий по обучению навыкам игры в мини - баскетбол.

Проведение соревнований по мини- баскетболу и баскетболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

10. Промежуточная аттестация – 2 часа

Проведение промежуточной аттестации учащихся.

11. Итоговое занятие – 2 часа

Подведение итогов работы. Анализ; самоанализ.

Тематическое планирование 4 года обучения

(Продвинутый уровень)

Модуль «Школа мастерства»

Таблица 5

№	Название раздела; темы	Всего часов	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-
2.	Личная и общественная гигиена.	2	2	-
3.	Общая физическая подготовка	8	-	8
4.	Специальная физическая подготовка	8	-	8
5.	Техническая подготовка	24	1	23
6.	Тактическая подготовка	38	1	37
7.	Интегральная подготовка	36	1	35
8.	Соревновательная деятельность	12	-	12
9.	Судейская подготовка	2	1	1
10.	Промежуточная аттестация	2	-	2
11.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	136	9	127

