

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Красноярского края
Управление образования администрации Рыбинского района
МБОУ СОШ № 1 г. Заозерного

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

Буянкова Т.И. _____

__№1__ от __28.08.24г__

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Крук И.В. _____

№ 01-10-214 от 30.08.24г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст детей: 11-16

Срок реализации: 2 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
В.А.Кузьминых

Заозерный, 2024 год

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) разработана для реализации на базе МБОУ СОШ №1 г. Заозерного.

Нормативно-правовое обеспечение программы.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- авторской программы «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 11-16 лет. Форма реализации – очная. Срок реализации программы составляет 2 года. Объем учебной нагрузки – 108 часов в первый год обучения, 108 часов во второй год обучения. Итого 216 часов.

Уровень освоения программы: базовый.

Направленность: физкультурно - спортивная

Новизна программы

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, а так же она интегрирована с подготовкой обучающихся к сдаче норм ВФСК ГТО, который предусматривает не только единство теоретической и физической подготовки обучающихся, но и преследует решение воспитательных целеустремленной и всесторонне развитой личности ребенка, практикующей здоровый образ жизни.

Актуальность.

Актуальность программы заключается в том, что система дополнительного образования детей, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Обучающимся очень важно движение, чтобы формировалась потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств направлено на привитие потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является её целевое назначение по формированию всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; физическое совершенствование, а также улучшение основных двигательных (физических) жизненно важных качеств. Разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре «Баскетбол»

Адресат программы:

Возраст детей 11-16 лет

Наполняемость групп: 12-15 человек.

В группу принимаются все желающие обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятию баскетболом.

Сроки и объем освоения программы:

Программа рассчитана на 108 часов первый год обучения, 1 раз в неделю продолжительностью 3 часа на 36 учебных недель, и 108 часов второй год обучения.

Формы обучения и виды занятий.

Форма обучения – очная, с использованием ресурсов электронного обучения, при необходимости использование дистанционных технологий.

Формы занятий:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

индивидуальная работа с обучающимся;

участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;

инструкторская и судейская практика учащихся.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 академических часа) с перерывами каждые 45 минут, с 15 минутным перерывом.

Цель программы – развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи программы

обучающие: ознакомить с историей развития баскетбола;

- освоить технику и тактику игры в баскетбол;

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

воспитывающие: воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие: способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Планируемые результаты.

Предметные:

– навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о баскетболе, практические умения и навыки в баскетболе, владение спортивной техникой и тактикой баскетбола, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» обучающийся должен:

знать/понимать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;

- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;

- выполнять гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом

состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по баскетболу;
- организовать игры или коллективные физкультурные занятия во дворе, школе, оздоровительном лагере и т.п.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
 - выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

Метапредметные

Обучающиеся будут уметь:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности;
- выделять суть учебной задачи;
- вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- слушать и задавать вопросы;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- развить силу, ловкости, координации движений.

Личностные:

Обучающиеся научатся:

- проявлять устойчивый и осознанный интерес к занятиям по баскетболу;
- испытывать потребности к самосовершенствованию, достижений результатов в игровой деятельности;
- соблюдать социальные нормы поведения;
- сотрудничать с другими обучающимися в совместной деятельности;
- формировать доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость.

1.2 Содержание программы

Учебный план.

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в образовательную программу	4	2	2	Входной контроль: устный опрос.
2	Общая физическая подготовка	55	3	52	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
3	Специальная физическая подготовка	40	3	37	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
4	Техническая подготовка	27	4	23	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
5	Тактическая подготовка	27	4	23	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
6	Тестирование	9	1	8	Фронтальный опрос и наблюдение. Оценка уровня знаний правил игры и выполнения основных приемов игры.
7	Участие в соревнованиях	50	2	48	Игра. Соревнование.
8	Итоговое занятие	4	2	2	Итоговый контроль.
	ИТОГО	216	21	193	

Содержание учебного плана

Введение в образовательную программу:

Данное занятие преследует определённые цели и задачи, реализация которых имеет большое значение для всей последующей деятельности объединения:

- вызвать у детей интерес к занятиям в объединении, стремление к овладению необходимыми знаниями и умениями;
- познакомить детей с образовательной программой, с перспективами личностного развития;
- познакомить детей с учреждением;
- выявить уровень первичной подготовки детей в данном виде деятельности;
- начать работу по формированию детского коллектива.

Кроме того, в ходе вводного занятия решаются ряд организационных моментов:

- режим и график проведения занятий в объединении;
- правила поведения в образовательном учреждении;
- требования к форме одежды и обуви

Беседа:

О значении спорта в жизни человека. Баскетбол – спортивная игра, олимпийский вид спорта. О работе объединения. Программа обучения.

Опрос:

Знания о баскетболе.

Теория:

Охрана труда, её назначение, цели и задачи. Обязанности каждого воспитанника соблюдать требования правил охраны труда, поведения. Программа охраны труда воспитанников, вводный инструктаж. Инструктаж по правилам поведения обучающихся. Программа охраны труда воспитанников, текущий - инструктаж.

Безопасное следование к месту проведения занятий. Правила дорожного движения. Ознакомление с правилами поведения и техники безопасности (ТБ) на занятиях. Профилактика травматизма на занятиях. Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по баскетболу. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещённые действия во время тренировок.

Практика:

Входной контроль физической подготовки.

Общая физическая подготовка:

Теоретические занятия:

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Работа сердечно-сосудистой системы. Понятие о телосложении человека.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Всесторонняя физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Средства общей физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в баскетболе. Контрольные упражнения и нормативы общей физической подготовки для юных баскетболистов.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые Движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Переворот в сторону. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Специальная физическая подготовка:

Теоретические занятия:

Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся баскетболом. Контрольные упражнения и

нормативы специальной физической подготовки для юных баскетболистов.

Практические занятия:

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бег на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с ведением мяча с последующим броском. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя броски по кольцу. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка:

Теоретические занятия:

Понятие о технике баскетбола. Характеристика основных приемов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники баскетбола.

Практические занятия:

Изучение техники каждого приёма (бег, прыжки, повороты). Приобретение навыков сочетания приёмов перемещений между собой. Повышение качества выполнения каждого приёма. Повышение способности свободного перехода от одного способа к другому в целях своевременного и эффективного маневрирования. Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. Техника передачи одной рукой от плеча. Передача двумя руками над головой. Техника передач двумя руками в движении. Техника броска после ведения мяча. Техника поворотов в движении. Техника ловли мяча, отскочившего от щита. Техника броска в движении после ловли мяча. Техника броскам в прыжке с места. Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча. Техника ведения и передач в движении.

Тактическая подготовка:

Теоретические занятия:

Понятие о тактике баскетбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация тактики баскетбола.

Практические занятия:

Упражнения для развития умения «видеть площадку». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 - 6 игроков

образуют круг и передают друг другу два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения:

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах. Комбинация между тремя партнёрами. Комбинация «Смена мест». Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Командные действия в нападении. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями в нападении.

Тактика защиты:

Индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и броску мяча. Маневрирование, передачи, ведение и обводка. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями в защите.

Тестирование:

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовка							
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	11	12.2	12.4	1 1.9	12.2	1 1.5	1 1.9
Бег 30 м/с	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
Челночный бег 30 м (3 x 10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4

	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.5
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
Прыжок в длину с места, см.	11	170	160	175	168	180	173
	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210

Участие в соревнованиях:

Теоретические занятия:

Соревновательная деятельность. Правила соревнований. Права и обязанности судей.

Практические занятия:

Контрольные игры и соревнования:

Баскетбол 1x1, 3x3, 5x5. Товарищеские встречи команд других школ, судейская практика. Участие в соревнованиях.

Итоговое занятие:

Контрольные испытания:

- ведение мяча на скорость.
- броски мяча со средней и дальней дистанции с отклонением.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- броски мяча в баскетбольное кольцо на точность попадания.
- штрафные броски, обводка соперника.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график обучения

В календарно-учебной графике нет деления на разделы программы, так как в занятиях предусмотрены интегрированные теоретические, практические занятия, элементы общей и специальной физической подготовки, обучение тактическим и техническим приемам, теоретическое и практическое тестирование.

№ п/п	Тема занятия	Ко- л- во час- ов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина измени- я даты
1 год обучения							
1.	Формирование группы. Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях	3	Беседа	устный опрос тестирование	06.09		
2.	Техника перемещения техника ловли	3	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий	13.09		
3.	Техника перемещения, техника передач и ведение мяча на месте	3	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий	20.09		
4.	Техника перемещения, техника передач и ведение мяча	3	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий	27.09		
5.	Техника передачи одной рукой от плеча	3	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий Опрос, тестирование.	4.10		
6.	Передача двумя руками над головой	3	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий	11.10		
7.	Техника передач двумя руками в движении	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	18.10		

8.	Техника броска после ведения мяча	3	Практическое занятие	Выполнение практических заданий	25.10		
9.	Техника поворотов в движении	3	Комбинированное занятие	Опрос, выполнение практических заданий	01.11		
10.	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	3	Комбинированное занятие	Выполнение практических заданий	08.11		
11.	Техника броскам в движении после ловли мяча	3	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий Тестирование.	15.11		
12.	Техника броскам в прыжке с места	3	Комбинированное занятие	Выполнение практических заданий	22.11		
13.	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	29.11		
14.	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	06.12		
15.	Учет по технической подготовке	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	13.12		
16.	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	20.12		
17.	Техника ведения и передач в движении	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	27.12		
18.	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	10.01		
19.	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	3	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий Опрос	17.01		
20.	Техника отвлекающих действий на бросок	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	24.01		

21.	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	31.01		
22.	Техника выбивания мяча после ведения	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	07.02		
23.	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	14.02		
24.	Выбивания мяча при ведении	3	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий Опрос	21.02		
25.	Передачи одной рукой с поворотом	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	28.02		
26.	Прием нормативов по технической подготовке	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	07.03		
27.	Передачи в движении в парах	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	14.03		
28.	Передачи в тройках в движении	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	21.03		
29.	Передачи в тройках в движении	3	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий Опрос	28.03		
30.	Передачи в движении	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	04.04		
31.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	11.04		
32.	Техника передач мяча	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	18.04		
33.	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	25.04		

34.	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	16.05		
35.	Техника передач в движении	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий	20.05		
36.	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки Итоговое занятие	3	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий Итоговая аттестация первого года обучения. Опрос или тестирование	23.05		
2 год обучения							
1.	Введение. Инструктаж по ТБ: ОТ и ТБ, ПДД, ППБ, действия при ЧС, ТБ на занятиях Закрепление через центрального, заслоны	3	Беседа Практическое занятие	Устный опрос Выполнение практических заданий			
2.	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	3	Практическое занятие	выполнение практических			
3.	Передачи в движении	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
4.	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
5.	Прием нормативов по технической подготовке	3	Комплексное занятие	выполнение практических заданий Опрос			
6.	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
7.	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
8.	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	3	Комбинированное	выполнение			

			занятие	практических заданий Опрос			
9.	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
10.	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
11.	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	3	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий Опрос			
12.	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
13.	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
14.	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
15.	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
16.	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
17.	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
18.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
19.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	3	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий			

				Опрос			
20.	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
21.	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
22.	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
23.	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	3	Комбинированное занятие	выполнение практических заданий Опрос			
24.	Закрепление пройденного материала	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
25.	Закрепление пройденного материала	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
26.	Техника ведения на максимальной скорости	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
27.	Техника ведения на максимальной скорости	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
28.	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
29.	Техника добивания мяча в корзину	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
30.	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
31.	Техника бросков и передач в движении	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			

32.	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
33.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
34.	Броски в движении	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
35.	Соревнование. Игра	3	Практическое занятие	выполнение практических заданий			
36.	Итоговое занятие	3	Практическое занятие	Итоговая аттестация. Опрос или тестирование			

2.2. Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение.

1. Баскетбольные мячи
2. Стойки для обводки
3. Фишки игровые
4. Скакалки
5. Манишки игровые
6. Гантели различной массы
7. Свисток
8. Секундомер
9. Насос ручной
10. Аптечка

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

- сдача контрольных нормативов;
- итоговая соревновательная игра

2.4. Методические материалы

Основным местом размещения методических и дидактических материалов, используемых для реализации программы являются сайты:

www.gto.ru

www.minsport.ru

Разминка:

Упражнения на разогрев:

- лёгкий бег около 5-ти или 10-ти минут.
- пробежка приставным шагом.
- бег с высоким подъёмом бедра, на месте, либо в движении.
- бег с захлёстыванием голени. Пятки при каждом шаге касаются ягодиц. Туловище слегка наклонено вперёд, руки двигаются, как при обычном беге.
- перекрёстный бег.
- махи бёдрами, согните ногу в колене, затем совершайте полукруговые движения бедром.

- бег с выпрыгиванием.

Разминка суставов: круговые движения в одну сторону, затем в другую. начиная с головы, потом опускаясь к плечам, рукам и так до голеностопа, первые вращения совершаются медленно, постепенно скорость необходимо довести до умеренной.

Упражнения на растяжку: начинать следует с наклонов вперед, после этого идут наклоны в стороны, затем расставить ноги максимально широко и присесть на одну из них, после чего сменить положение на другую ногу, повторить несколько раз, далее переходим к выпадам вперед правой и левой ногой, в заключение разминки шпагат.

Разминка голеностопа: ходьба на носках при чередовании с ходьбой на пятках, стойка на одной ноге, катание мяча только одной голенью, бедро при этом не меняет своего положения.

Основная часть:

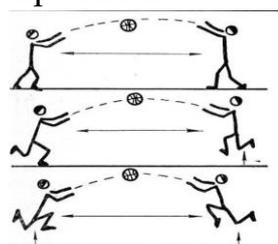
Овладение техникой и тактикой игровых действий, развитие двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и др., специализированные упражнения на повышение уровня физического развития и подготовленности занимающихся, воспитание моральных и волевых качеств, подготовка организма к повышенным напряжениям, игровые упражнения, игра в футбол.

Заключительная часть:

Упражнения средней и малой интенсивности, несложные по координации, для снятия нагрузки и привести организм в спокойное состояние, в конце занятия важно снизить эмоциональное состояние занимающихся.

Описание упражнений:

Упражнение 1



Партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии 3м.

Выполнение: 1) Быстрая передача и ловля мяча на месте. 2) То же, но на расстоянии 4м. с передвижением в шаге. 3) То же, но на расстоянии 5м. с продвижением в беге.

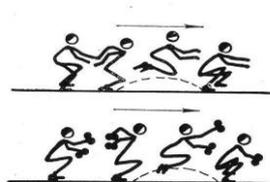
Упражнение 2

Передача мяча.

Выполнение: 1) передачи мяча в стену в течение определенного отрезка времени (30 сек.) с установкой на выполнение максимального числа повторений. 2) то же, но с заданием выполнить как можно быстрее заданное

количество передач. 3) то же, но передачи в парах и в различных и.п.: стоя, сидя, лежа и т.п.

Упражнение 3



Низкий присед, руки отведены назад.

Выполнение: 1) прыжки толчком двух ног с продвижением вперед по замкнутому кругу. 2) То же, но в руках гантели весом 2 – 3кг. 3) То же, но в руках гантели весом 4 – 5кг.

Упражнение 4

Передачи двумя мячами в стену с элементами жонглирования.

Выполнение: 1) ловля осуществляется после отскока мяча от пола. 2) то же, но после ловли успеть выполнить удар мячом в пол, а затем послать мяч в стену. 3) то же, но перед передачей выполнить мячом «петлю» вокруг туловища (на уровне пояса) или вокруг ног (на уровне колен).

Ловлю и передачу осуществлять непосредственно после отскока мяча от стены, не дав ему коснуться пола.

Упражнение 5

Подброс мяча.

Выполнение: 1) подбросить один мяч на предельную высоту, а вторым выполнить максимальное количество передач в стену до момента касания площадки подброшенным мячом. 2) то же, но с выполнением передач мяча партнеру.

Упражнение 6

«Все мячи — одному».

Выполнение: 1) два игрока поочередно «загружают» своими мячами третьего партнера, получая от него обратные передачи. 2) то же, но во взаимодействии одного игрока с тремя партнерами. 3) то же, но в ситуации «между двух огней» (игрок без мяча в и.п. располагается между двумя партнерами, владеющими мячами, повернувшись лицом к одному из них; и для получения каждой очередной передачи совершает поворот на 180°). 4) то же, но с большим количеством партнеров с мячами: на противоположных сторонах находятся 2 и 1 или 2 и 2 игрока.

Упражнение 7

Передачи на месте несколькими мячами.

Выполнение: 1) в парах — двумя мячами. 2) тройках (в треугольнике) — двумя и тремя мячами (почасовой или против часовой стрелки). 3) в четверках (в квадрате) — тремя и четырьмя мячами и т. п. 4) «звездочка» — пять игроков, встав по кругу, двумя, тремя или четырьмя мячами с помощью одновременных передач в заданном направлении «чертят» звезду (использовать различные траектории полета мяча, чтобы избежать их столкновения).

Упражнение 8

Передачи двумя мячами в парах на месте.

Выполнение: 1) по сигналу подбросить свои мячи вверх и рывком поменяться местами, не дав мячу партнера упасть на пол и т.д. 2) то же, но успеть до падения своего мяча вернуться в и.п.

Упражнение 9

Передачи двумя мячами в четверках со сменой мест.

Выполнение: 1) два игрока с мячами располагаются напротив своих партнеров, одновременно выполняют передачи и рывком меняются местами; партнеры, получив мяч на месте, совершают те же действия. 2) выполнение передач на месте одним или двумя мячами в паре с максимальной частотой в сочетании с беговыми заданиями на месте (с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени и т.п. 3) то же, но при параллельном движении партнеров вдоль площадки.

Упражнение 10

Передачи с продвижением вдоль площадки двумя мячами в парах, двумя мячами в тройках (все передачи идут через среднего игрока), тремя мячами в тройках (с различной траекторией полета мяча).

Упражнение 11

Упор присев, мяч внизу.

Выполнение: продвижение вперед по прямой, перекачивая руками мяч (два мяча, три мяча).

Упражнение 12



Стойка ноги врозь, руки разведены в стороны, малый мяч в правой руке.

Выполнение: 1) темповая переброска правой рукой мяча из – за спины в левую, а левой спереди по прямой в правую руку. 2) то же, но левой из – за спины в правую, а правой спереди в левую. 3) то же, но чередовать броски из

– за спины правой и левой рукой.

Упражнение 13

Скоростное ведение 1-2 мячей в парах (челноком).

Выполнение: 1) от лицевой линии до штрафной и обратно. 2) до центра и обратно. 3) до противоположной штрафной и обратно. 4) до противоположной лицевой и обратно. 4) усложненный вариант - с попаданием каждый раз в кольцо.

Упражнение 14

Упражнение выполняется потоком. Баскетболисты построены в колонну по одному, у первых трех по мячу (если мячей достаточно, то у каждого).

Выполнение: первый занимающийся начинает упражнение - передачи и ловля мяча в стену без ведения мяча с продвижением вперед, бросок одной рукой сверху в движении, подбор мяча, ведение до боковой, прыжки толчком двумя (одной) одновременно вращая мяч вокруг туловища (или ведение вокруг туловища правой и левой) до средней линии, ведение мяча с поворотами или изменением направления перед собой, бросок с места или штрафной, мяч передают следующему или баскетболист становится в конец колонны. Как только игрок выполнил передачи в движении, упражнение начинает следующий.

Упражнение 15

Занимающиеся стоят в колонне по одному на пересечении боковой и лицевой линий.

Выполнение: Первый посылает мяч вперед, выполняет ускорение и как только мяч один раз ударится о площадку ловит его двумя руками, переходит на ведение мяча, ведет мяч на максимальной скорости, бросок в кольцо после двух шагов. После броска подбирают мяч и идут в противоположный "угол" площадки и начинают упражнение сначала. Так игрок проходит 7-10 кругов.

Упражнение 16

Игра в баскетбол 6 таймов по 5 мин. Отдых между первым и вторым таймом 5 мин., между вторым и третьим 4 мин., между третьим и четвертым 3 мин., между четвертым и пятым 2 мин. между пятым и шестым 1 мин.

Упражнение 17

Разновидности передач на месте в различных положениях (стоя, сидя, лежа), варьируя дистанцию, траекторию и направление полета мяча.

Выполнение: 1) серийное выполнение избранного способа передач поочередно баскетбольным и набивным мячами. 2) передачи баскетбольным и набивным мячами на дальность из различных и.п. 3) ловля-передача баскетбольного и набивного мячей в одном прыжке в парах. 4) то же, но используя 2 — 3 мяча в тройках, четверках и т.д.

Упражнение 18

Ловля-передача мяча в одном прыжке с продвижением вдоль площадки.

Выполнение: в парах — одним и двумя мячами; в тройках — двумя и тремя мячами (один из партнеров передвигается спиной вперед).

Упражнение 19

Многократное выполнение имитации броска мяча.

Выполнение: 1) в движении справа и слева от корзины с двухтактным ритмом разбега при передвижении от щита к щиту. 2) с прыжками только под корзинами. 3) с прыжками через каждые 2 — 3 беговых шага.

Упражнение 20

Серийное выполнение завершающей фазы броска мяча.

Выполнение: 1) в движении после одного шага с места с акцентом на максимально мощное отталкивание. 2) то же, но с отталкиванием от гимнастического мостика.

Упражнение 21

Многократные прыжки толчком одной ногой с имитацией броскового движения после двухшажного разбега.

Упражнение 22

Индивидуальное выполнение разновидностей броска мяча в движении поочередно справа и слева от корзины с двухшажным ритмом работы ног после каждого подбора мяча.

Упражнение 23

Повторное выполнение броска мяча в движении в целом.

Выполнение: 1) с постепенным удалением точки получения мяча от корзины: партнер в каждой последующей попытке передает мяч чуть раньше, чем в предыдущей.

2) то же, но после прохода-броска; с одноударным и много ударным ведением мяча.

Упражнение 24

Стоя одной ногой на гимнастической скамейке, мяч удерживается, как в стойке с тройной угрозой.

Выполнение: 1) отталкиваясь от скамейки, совершить смену положения ног прыжком с выносом мяча в положение для броска мяча в прыжке. 2) то же, но с набивным мячом. 3) то же, но с выпуском мяча над собой в высшей точке прыжка.

Упражнение 25

Серийное выполнение подводящих и основных упражнений для броска мяча в прыжке.

Выполнение: 1) запрыгивание на скамейку толчком двумя ногами в сочетании с выносом мяча в положение замаха. 2) выполнение броска мяча в прыжке партнеру на ориентир или в корзину, отталкиваясь от гимнастической скамейки из положения замаха, с последующим приземлением на пол. 3) спрыгивание со скамейки (прыжок в глубину) на гимнастический мат или мостик с последующим мгновенным отталкиванием и броском мяча в прыжке. 4) то же, но после прыжка в глубину и отталкивание от пола.

Упражнение 26

Бросок в прыжке после ловли мяча в прыжке.

Выполнение: то же, но с ловлей мяча в прыжке через гимнастическую скамейку.

Упражнение 27

Ловля мяча в прыжке после собственного набрасывания в щит.

Выполнение: бросок мяча в прыжке в корзину.

Упражнение 28

Повторное выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке в верхнюю дальнюю часть щита в тройках с последующим передвижением на другую сторону от щита.

Упражнение 29

Поточное выполнение ловли-передачи мяча в одном прыжке в верхнюю часть щита с последующим передвижением рывком в конец колонны игроков на своем щите или на другой щит.

Упражнение 30

Серийное добивание мяча в щит в одном прыжке, последним касанием направляя мяч в корзину.

Упражнение 31

Многократное добивание мяча в корзину из-под щита.

Выполнение: 1) все бросковые движения выполняются в прыжке. 2) то же, но с установкой овладеть мячом и добить его в корзину в одном прыжке.

Упражнение 32

Упражнения без мяча.

Выполнение: 1) Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. 2) Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с

разной скоростью; в одном и в разных направлениях. 3) Передвижение правым – левым боком. 4) Передвижение в стойке баскетболиста. 5) Остановка прыжком после ускорения. 6) Остановка в один шаг после ускорения. 7) Остановка в два шага после ускорения. 8) Повороты на месте. 9) Повороты в движении. 10) Имитация защитных действий против игрока нападения. 11) Имитация действий атаки против игрока защиты.

Упражнение 33

Ловля и передача мяча.

Выполнение: 1) двумя руками от груди, стоя на месте. 2) Двумя руками от груди с шагом вперед. 3) Двумя руками от груди в движении. 4) Передача одной рукой от плеча. 5) Передача одной рукой с шагом вперед. 6) то же после ведения мяча. 7) Передача одной рукой с отскоком от пола. 8) Передача двумя руками с отскоком от пола. 9) Передача одной рукой снизу от пола. 10) то же в движении.

Упражнение 34

Ловля высоко летящего мяча.

Выполнение: 1) Ловля катящегося мяча, стоя на месте. 2) Ловля катящегося мяча в движении.

Упражнение 35

Ведение мяча.

Выполнение: 1) на месте. 2) в движении шагом. 3) в движении бегом. 4) то же с изменением направления и скорости. 5) то же с изменением высоты отскока. 6) правой и левой рукой поочередно на месте. 7) правой и левой рукой поочередно в движении. 8) перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Упражнение 36

Броски мяча.

Выполнение: 1) одной рукой в баскетбольный щит с места. 2) двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. 3) двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. 4) двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. 5) двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. 6) одной рукой в баскетбольную корзину с места. 7) одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. 8) одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. 9) в прыжке одной рукой с места. 10) штрафной. 11) двумя руками снизу в движении. 12) одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. 13) в прыжке со средней дистанции. 14) в прыжке с дальней дистанции. 15) вырывание мяча. 16) выбивание мяча.

2.5. Список литературы

Для учителя:

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 2004.
 2. Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения. – М. АСТ: Астрель, 2006 г.
 3. Осипов Р.Л., Жаровцев В.В. Начальное обучение в спортивных играх (баскетбол). Учебное пособие – КГПИ им В.И. Ленина, Киров 2010.
 4. Жаровцев В.В., Бандаков М.П. Обучение баскетбольным упражнениям. Методические рекомендации. КГПИ им В.И.Ленина. Киров 2005.
 5. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений. – М.: «Академия», 2010.
 6. Марков К. К. Тренер - педагог и психолог. - Иркутск, 2009.
 7. Никитушкин В.Г., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта.- М., 2008.
 8. Основы управления подготовкой юных спортсменов. Под редакцией М.Я. Набатниковой. - М, 2002.
 9. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев, 1997 11. Система подготовки спортивного резерва. - М., 2009.
-

Для детей:

1. 1. Краузе, Джерри В. Баскетбол-навыки и упражнения. М. АСТ: Астрель, 2006 г.
2. «Баскетбол» Оксана Усольцева.
3. «Как играть в баскетбол» Гомельский В.А.
4. «Баскетбол. Шаги к успеху» Виссел Хол.

Электронные ресурсы:

www.gto.ru
