

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 2 пгт. Кировский Кировского района» Приморского края



«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СОШ № 2 пгт. Кировский»  
Григорьева Н.Н.  
от 01.09.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

Возраст учащихся 12-16 лет.  
на 2022-2023 учебный год.  
Срок реализации программы 1 год.

Разработала: Лиман Марина  
Владимировна  
Учитель физической культуры

пгт. Кировский, 2022 год

## Раздел № 1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

### 1.1 Пояснительная записка

**Актуальность программы:** В современном обществе сложилась такая ситуация, что дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами в Интернете. Заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх во время перемен и после школы. Дети нашей школы также проводят много времени с телефонами во время перемен и во внеурочной деятельности. Обучающиеся нашей школы проявляют интерес и желания научиться играть в баскетбол, поэтому мы организуем дополнительное образование по баскетболу.

**Направленность программы** физкультурно - спортивная

**Уровень усвоения** – базовый.

**Отличительные особенности:** баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

**Адресат: обучающиеся в возрасте с 12 лет (6-11 классы).** В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

### 1.2 Цель и задачи программы

**Цель программы:** Обучение техническим и тактическим приемам игры баскетбол детей 7-10 классов посредством регулярных посещений тренировок и участием соревновательных играх.

Содержание программы направлено на реализацию следующих

**Задач программы:**

**Воспитательные:**

1. Прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
2. воспитывать чувство ответственности за командный результат;
3. воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

**Развивающие:**

1. Развивать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;
  2. развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;
- учить навыкам теоретических и практических умений игры баскетбол

**Обучающие:**

1. Обучать теоретическим знаниям и правилам игра баскетбол.
2. Обучать практическим и тактическим действиям игры.
3. Совершенствовать умения и навыки игры в соревновательной деятельности.

### 1.3 Содержание программы Учебный план на 1 год обучения

#### Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Количество часов		Формы аттестации, контроль
		Теоретические занятия	Практические занятия	
<p><b><u>Раздел I. Основы знаний</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасности на занятиях;</li> <li>- правила проведения соревнований;</li> <li>- методика организации самостоятельной тренировки;</li> <li>- самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием.</li> </ul>	2	2		Зачет
<p><b><u>Раздел II. Общая физическая подготовка</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие общей выносливости;</li> <li>- развитие координационных способностей;</li> <li>- развитие скоростной выносливости;</li> <li>- развитие силовых способностей;</li> <li>- развитие гибкости.</li> </ul>	8		8	Зачет
<p><b><u>Раздел III. Ведение мяча.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с изменением направления и скорости;</li> <li>- после приема мяча в движении.</li> </ul>	5		5	Зачет
<p><b><u>Раздел IV. Передача мяча.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- от груди без отскока об пол;</li> <li>- от груди без отскока об пол в движении;</li> <li>- от груди с отскоком об пол;</li> <li>- от груди с отскоком об пол в движении;</li> <li>- навесная (кистевая) передача;</li> <li>- одной рукой из – за спины.</li> </ul>	6		6	Зачет
<p><b><u>Раздел V. Броски мяча.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из - под кольца с отскоком от щита;</li> <li>- из – под кольца без отскока от щита;</li> <li>- из – под кольца с двух шагов,</li> <li>- с отклонением;</li> <li>- со средней дистанции;</li> <li>- с дальней дистанции.</li> </ul>	7		7	Зачет Контроль
<p><b><u>Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении.</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при личной опеке;</li> </ul>	6	1	5	Соревнования

- при зонной защите (3-2; 2-1-2; 2-3); - при зонном прессинге в нападении; - использование личного технического «арсенала» в обыгрыше; - разучивание тактических схем командного нападения.				
<b>Раздел VII. Контрольные испытания и соревнования</b> - на первенство школы; - поселковые, районные соревнования; - товарищеские игры.	В процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований			Соревнования
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>3</b>	<b>32</b>	

*Содержание учебного плана на Учебный год*

**Раздел I. Основы знаний (2 часа)**

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного баскетбола. Первые правила игры в баскетбол. Развитие баскетбола в СССР и России. Развитие баскетбола среди школьников.

Предупреждение травм при занятиях баскетболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в баскетбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу. Костно-мышечная система человека и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания

**II. Общая физическая подготовка (8 часов)**

*Строевые упражнения.*

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг).

Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, 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 - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

*Упражнения для развития быстроты.*

*Упражнения для развития выносливости.*

*Упражнения для развития ловкости.*

*Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).*

*Упражнения для развития прыгучести.*

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

### **Раздел III. Ведение мяча (5 часов).**

*Упражнения для развития качеств, необходимых при ведении мяча.*

На месте. Ведение мяча вокруг корпуса, вокруг и между ногами. Разновысокое ведение, очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой. Ведение двух мячей.

В движении. Бег на носках, на пятках с ведением мяча. Бег в полуприседе с ведением мяча. Спортивная ходьба с ведением мяча. Бег с поворотами и ведением мяча, с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами. Бег приставными шагами с ведением мяча, скрестным шагом, спиной вперед с ведением мяча.

*Стойка баскетболиста. Стойка при ведении мяча.*

*Ведение мяча.* Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

*Подвижные игры с ведением мяча.* «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробьи - вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».

### **Раздел IV. Передачи мяча (6 часов).**

*Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.*

На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы.

В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

*Перемещения и стойки:* стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.

*Передача мяча.* Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола.

Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.

*Подвижные игры с передачами мяча.* «Передал - садись», «Быстрые передачи», «Кто быстрее», «Бросай - беги», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Десять передач»

### **Раздел V. Броски мяча (8 часов).**

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Многочисленные броски набивного мяча в стену. Многочисленные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многочисленные передачи баскетбольного мяча на дальность.

*Перемещения и стойки:* стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

*Броски мяча:* Броски мяча из-под щита, со средней дистанции, штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций. Броски в прыжке. Броски с двух шагов.

*Подвижные игры с броском мяча.* «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

## **Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении (6 часов)**

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

*Техничко-тактические действия в нападении.*

Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

*Техничко-тактические действия в защите.*

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.

## **Раздел VII. Контрольные испытания и соревнования (в процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований).**

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, поселка, района. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки

### **1.4 Планируемые результаты**

#### ***Личностные результаты:***

Обучающийся будет усваивать правила безопасного поведения во время занятий и соревнований, формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

У обучающегося будет формироваться ответственное отношение к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

#### ***Метапредметные результаты :***

Обучающийся будет знать как самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;

Обучающийся приобретет умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией, формировать ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Предметные результаты :**

Обучающийся будет знать в теоретической и практической деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения программного материала, понимать роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

Обучающийся будет уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, овладеть системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу.

Обучающийся будет владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Раздел №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

1. Материально-техническое обеспечения:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Щит баскетбольный с кольцом	6 шт.
2.	Площадка баскетбольная с разметкой	1 шт.
3.	Мяч баскетбольный	15 шт.
4.	Скамейка гимнастическая	6 шт.
5.	Стенка гимнастическая	8 шт.
6.	Обруч	10 шт.
7.	Гимнастические мат	6 шт.
8.	Фитнес коврик	10 шт.
9.	Скакалка	16 шт.
10.	Мяч набивной 1 кг	5 шт.
11.	Мяч набивной 2 кг	5 шт.
12.	Мяч набивной 3 кг	5 шт.
13.	Экспандер лыжника	10 шт.
14.	Конусы	20 шт.
1	Свисток судейский	2 шт.
1	Насос с иглой	1 шт.
1	Жилетки игровые	1 комплекта

## Методическое обеспечение программы

### *Основные формы занятий.*

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике баскетбола. Кроме средств баскетбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой баскетбола юные баскетболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

### *Методы организации занятий.*

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Компоненты предметной, изобразительной, условно графической наглядности

Картинки по темам: передачи, ведение мяча, стойки баскетболиста, перехват, виды бросков, техника передвижения.

Экранные, компьютерные

На жестком диске: электронные презентации -видео игр.

Планы-конспекты текущих занятий. Презентации.

Сценарии, программы мероприятий в коллективе

План-сценарий мероприятий.

### **Материалы из опыта работы:**

Проектор



Материалы проведенных исследований, в том числе обучающихся, рефераты обучающихся, презентации и т.д.

Видеоматериалы

Интернет ресурсы

Фотоотчёты и видеоотчеты на сайте, видеоклипы о мероприятиях на сайте объединения и других ресурсах .

Материалы о работе с родителями

Рекламные и информационные листовки , материалы о коллективе, планы работы с родителями на год, планы мероприятий на год

1. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
2. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.

## 2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	8	7	5	7	6	4
		15-17	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	11-14	4	3	2	4	3	2
		15-17	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	4	3	2	4	3	1
		15-17	5	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	11-14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5
		15-17	8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5

*Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.* В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

*Тест 2.* По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, о *Челночный бег 3х10 м.* В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечают две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

*Тест 3. Прыжки в длину с места.* На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

*Тест 4. Шестиминутный бег.* Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

*Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу.* На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

*Тест 6. Подтягивание.* Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Баскетбол»**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Содержание занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Теоритические знания</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	сентябрь		<b>Основы знаний.</b> Техника безопасности на занятиях по баскетболу, правила организации и проведения соревнований	1	Теория	Практика	Ведение дневника самоконтроля
<b>Раздел II. Общая физическая подготовка – 8 часов</b>							
2.	сентябрь		Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером) Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	сентябрь		Развитие ловкости и быстроты движений	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
4.	сентябрь		Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
5.	октябрь		Силовая подготовка (с отягощениями)	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
6.	октябрь		Развитие общей и специальной выносливости	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
7.	октябрь		Развитие ловкости, быстроты движений и скоростных качеств.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
8.	октябрь		Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка, прыжки со скакалкой, прыжки через скамейку. Учебно- тренировочная игра с заданием.	1			
9.	ноябрь		Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	1			

Раздел III. Ведение мяча – 5 часов							
10.	ноябрь		Ведение мяча правой и левой рукой в движении, с изменением направления. Броски в кольцо. Учебно-тренировочная игра с заданием.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	Оценка техники выполнения отдельных элементов ведения мяча
11.	ноябрь		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Обводка соперника. Броски в кольцо. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальный прорыв, зонная защита.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
12.	ноябрь		Ведение мяча с обводкой соперника, Ускорение с изменением направления, и скорости отскока мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
13.	ноябрь		Ведение мяча после приема передачи с обводкой. Остановка с мячом. Броски в кольцо. Учебно-тренировочная игра с заданием.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	Ведение дневника самоконтроля
14.	декабрь		Ведение мяча с выполнением обманных движений. Броски в кольцо. Учебно-тренировочная игра. Стремительное нападение.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
15.	декабрь		<b>Основы знаний.</b> Методика организации самостоятельной тренировки с элементами баскетбола. Формы самоконтроля за состоянием здоровья.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
Раздел IV. Передачи мяча – 6 часов							
16.	декабрь		Передачи и ловля мяча от груди с отскоком и без отскока об пол, одной рукой из-за плеча и двумя руками от головы. Передача и ловля мяча парами в	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	Оценка техники и точности выполнения передач

			движении. Броски в кольцо. Учебно-тренировочная игра.				
17.	январь		Передачи от груди с отскоком и без отскока об пол в движении, в движении. Ловля высоколетающего мяча, передача мяча в отрыв. Учебно-тренировочная игра.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
18.	январь		Передачи одной рукой от плеча	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
19.	январь		Передачи одной рукой в движении	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
20.	февраль		Навесная (кистевая) передача партнеру	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
21.	февраль		Выполнение передач на дальние расстояния одной и двумя руками	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
<b>Раздел V. Броски мяча – 8 часов</b>							
22.	февраль		Броски с ближней дистанции с отскоком от щита. Бросок мяча после ведения с остановкой. Учебная игра.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	Результативность выполнения бросков из различных исходных положений
23.	февраль		Броски со средней и дальней дистанции с отскоком и без отскока от щита. Броски мяча после движения в прыжке. Учебная игра.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
24.	март		Инструктаж ТБ№21.8 Броски в движении и с двух шагов. Учебная игра.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
25.	март		Инструктаж ТБ№21.8 Штрафные броски и броски с дальней дистанции. Совершенствование ранее разученых баскетбольных приемов. Учебная игра.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
26.	март		Инструктаж ТБ№21.8 Выполнение бросков при сопротивлении противника. Учебная игра.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	

27.	март		Инструктаж ТБ№21.8 Броски в движении и в прыжке с отклонением. Совершенствование техники баскетбольных действий. Учебная игра.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
28.	апрель		Инструктаж ТБ№21.8 Броски с ближней дистанции и с двух шагов с отскоком от щита. Учебно- тренировочная игра с заданием.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
29.	апрель		Инструктаж ТБ№21.8 Выполнение бросков при сопротивлении противника. Броски со средних расстояний и после движения. Учебная игра.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
<b>Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении – 6 часов</b>							
30.	апрель		Совершенствование техники баскетбольных действий. Тактика командных действий при различных схемах игры баскетбол. Учебно-тренировочная игра с заданием.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
31.	апрель		Индивидуальные действия при личной опеке. Зонная защита. Двусторонняя игра по основным правилам.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
32.	май		Командные действия при зонной защите	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
33.	май		Командные действия при выполнении зонной защиты соперником	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
34.	май		Индивидуальный прорыв, командное нападение.	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	
35.	май		Закрепление технико-тактических действий в игровых ситуациях	1	В процессе тренировки	Тренировочное занятие	

## Методическое обеспечение программы

### *Основные формы занятий.*

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике баскетбола. Кроме средств баскетбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой баскетбола юные баскетболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

### *Методы организации занятий.*

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

Гражданско-патриотическое направление:

### **Цели:**

- 1) формирование гражданской позиции, привитие чувства сопричастности к судьбам Отечества;
- 2) обучение пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей.

### **Задачи:**

- 1) формировать у учащихся культуру миропонимания;
- 2) формировать у учащихся осознание исторического прошлого и будущего и своей роли в нём;
- 3) обучение решению задач правового воспитания, связанных с проблемой морального саморазвития и самосовершенствования

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
2	Беседа: «Семья в жизни человека»	руководитель
5	Беседы о борьбе с террором.	руководитель
6	Дискуссия на тему: «Я имею право на...»	руководитель

#### **Учебно-познавательная деятельность:**

##### **Цель:**

1) обогащение представления об окружающем мире, развитие потребности в расширении кругозора.

##### **Задачи:**

- 1) определить круг реальных учебных возможностей ученика;
- 2) формировать культуру интеллектуального и физического развития и совершенствования.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
1	Контроль за успеваемостью учащихся группы	руководитель
2	Помощь в развитии физических способностей и достижении высоких результатов.	руководитель
3	Принимать активное участие в предметной неделе физической культуры.	руководитель

#### **Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности:**

##### **Цель:**

использование педагогических технологий и методических приёмов для демонстрации учащимся значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

##### **Задачи:**

- 1) формировать у учащихся культуру сохранения и совершенствования собственного здоровья.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
2	Беседа-напоминание о правилах поведения на занятиях в спортивном зале.	руководитель
3	Беседы по профилактике простудных заболеваний.	руководитель
4	Беседа о личной гигиене и режиме дня.	руководитель
5	Участие в соревнованиях.	руководитель
7	Беседы о вреде курения, алкоголя, наркотиков.	руководитель

#### **Работа с родителями:**

##### **Цель:**

максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

##### **Задачи:**



- 1) организация и совместное проведение досуга детей и родителей;
- 2) создание условий для благоприятного взаимодействия всех участников учебно-воспитательного процесса - педагогов, детей и родителей.

<i>№</i>	<i>Содержание и формы работы</i>	<i>Ответственный</i>
2	Информирование родителей о результатах тренировочной деятельности ребёнка.	руководитель
3	Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	руководитель
4	Индивидуальные беседы и консультации.	руководитель

### Список литературы

3. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014. - 464 с.
4. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
5. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов.спорт, 2008. – 208 с.
6. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
7. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
8. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
9. Матвеев, А.П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
10. Матвеев, А.П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
11. Матвеев, А.П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.
12. Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).
13. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
14. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
15. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.

16. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.