

Краснодарский край, Динской район, станица Нововеличковская
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Динской район
«Средняя общеобразовательная школа № 30
имени Героя Советского Союза
Николая Алексеевича Примака

Принята на заседании
педагогического совета
от 26 августа 2022 года Протокол №1

«Утверждаю»
Директор МАОУ МО Динской район
СОШ № 30 имени Н.А. Примака
_____ В.А. Габлая

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивная направленность

«БАСКЕТБОЛ»

Уровень программы : базовый
Срок реализации программы : 1 год:68ч
Возрастная категория: от 11 до16 лет.
Состав группы: до 20 человек / переменная
Форма обучения: очная
Режим занятий: 68ч -1 раз в неделю по 2 часа
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе

Автор – составитель:
Скворцова О.В.
учитель физической культуры

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана на основе программы - **Каинова А.И.** «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004, **соответствует базисному учебному плану МАОУ МО Динской район СОШ №30 им. Н.А.Примака .**

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна и актуальность программы обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по баскетболу.

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в баскетбол является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры баскетбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию

Адресат программы.

По программе могут обучаться дети 11-14 лет. Это подростковый и ранний юношеский период. Психологические особенности детей этого возраста требуют особого внимания и осторожности от педагога в коммуникационном поле, усилий для нейтрализации перепадов настроения ребят, мотивирования активной деятельности и поддержания интереса к

общественно значимой деятельности. Немаловажным является работа по развитию коллектива и межличностных доброжелательных взаимоотношений. Количество обучающихся в группах: 15 - 20 человек.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на 1 год. Объем программы 68.

Количество обучающихся в объединении 15-20 человек.

Формы обучения - очная.

Режим занятий.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с программой. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 90 минут (2 академических часа, академический час 45 мин).

Перерыв между занятиями составляет 10 .

минут после часа занятий

1.2. Цели и задачи.

Цель программы: формирование разносторонне развитой личности обучающегося, стремящейся к физическому совершенствованию, способной реализовать свой потенциал посредством занятий баскетболом.

Задачи:

Образовательные:

- освоение знаний об истории и современном развитии баскетбола, его роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в баскетбол;
- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.

Развивающие:

- развитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитывающие:

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.

1.3. Содержание программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Теоретическая подготовка	2		
1.1	Правила техники безопасности. Общая характеристика подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая).	1	1	
1.2	История современного баскетбола. Соревновательная деятельность, правила судейства в баскетболе.	1	1	
2	Техническая подготовка	22		
2.1.	Имитационные упражнения без мяча.	2		2
2.2.	Ловля и передача мяча.	4		4
2.3	Ведение мяча.	9		9
2.4	Броски мяча.	7		7
3	Тактическая подготовка	22		
3.1	Действия игрока в защите.	8		8
3.2	Действия игрока в нападении.	8		8
3.3	Двухсторонняя игра	6		6
4	Физическая подготовка	20		
4.1	Общая подготовка	10		10
4.2	Специальная подготовка	10		10
5	Участие в соревнованиях по баскетболу			
5.1	Состав команды и установка на игру всей команде, отдельным игрокам.	В процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований		
5.2	Соревнования по баскетболу .- на первенство школы; - поселковые, районные соревнования; - товарищеские игры.			
6.	Тестирование	1		
6.1	Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.	2		2
	Итого:	68	2	62

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка (2 часа)

1.1 Правила техники безопасности. Общая характеристика подготовки спортсмена (физическая, техническая, тактическая, психологическая).

1.2. История современного баскетбола. Соревновательная деятельность, правила судейства в баскетболе.

2. Техническая подготовка (22 часа)

2.1 Имитационные упражнения без мяча:

Овладение техникой передвижений, остановок, поворот и стоек. Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

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 защитных действий против игрока защиты.

2.2 Ловля и передача мяча:

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя — от груди, с отскоком от пола, двумя — от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

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 владения 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.
11. Ловля мяча после полуотскока.
12. Ловля высоко летящего мяча.
13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
14. Ловля катящегося мяча в движении.

2.3 Ведение мяча -:

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

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.

2.4 Броски мяча –:

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок по 1 укрюком, крюком. *Закрепление техники и развитие координационных способностей.* Комбинации из освоенных элементов ловля, передача, ведение, бросок.

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.

3. Тактическая подготовка (22)

3.1 Действия игрока в защите –

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3.2 Действия игрока в нападении –

Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

1. Перехват мяча.
2. Борьба за мяч после отскока от щита.
3. Быстрый прорыв.
4. Командные действия в защите.
5. Командные действия в нападении.
6. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

3.3 Двухсторонняя игра (10 часов)

4. Физическая подготовка 20

4.1 Общая подготовка –:

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, скакалками), на снарядах (перекладина, скамейка). Подвижные игры.

4.2 Специальная подготовка:

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

5. Участие в соревнованиях по баскетболу .

5.1 Состав команды и установка на игру всей команде, отдельным игрокам :

Стартовый состав команды. Командные действия в защите. Командные действия в нападении.

5.2. Соревнования по баскетболу :(в процессе тренировочных занятий, 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.

6. Тестирование (2 часа).

6.1 Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности -2 часа.

1.4. Планируемые результаты.

Предметные результаты:

В результате освоения программы учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы);
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

В результате освоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
-
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбол;
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанию выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Сформированность универсальных учебных действий:

- познавательные: структурировать полученные знания; логические учебные действия — умение анализировать и синтезировать новые знания, устанавливать причинно-следственные связи; постановка и решение проблемы – умение сформулировать проблему и найти способ её решения;

- коммуникативные: планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, умение вступать в диалог, полилог и вести их;

- регулятивные: целеполагание, планирование, корректировка плана, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция.

По окончании обучения планируется сформировать, следующие компетенции:

Общекультурные:

- способность работать в команде, толерантно воспринимать социальные, культурные и личностные различия.

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

Учебный год начинается с 01 сентября;

Учебный год заканчивается 25 мая .

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

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля	
1.	06.09	Основы знаний. Техника безопасности на занятиях по баскетболу, правила организации и проведения соревнований	1	18.30-20.00	Теоретическое занятие	Спортзал	Сдача контрольных нормативов по ОФП	
2.		Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал		
3.	13.09	Развитие ловкости и быстроты движений	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал		
4.		Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал		
5.	20.09	Силовая подготовка (с отягощениями)	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал		
6.		Развитие общей и специальной выносливости	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал		
7.	27.09	Развитие ловкости и быстроты движений	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал		
8.		Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал		
9.	04.10	Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал		
10.		Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал		Оценка техники выполнения отдельных элементов
11.	11.10	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал		

12.		Ведение мяча с обводкой соперника	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	ведения мяча
13.	18.10	Ведение мяча после приема передачи с обводкой	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
14.		Ведение мяча с выполнением обманных движений	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
15.	25.10	Основы знаний. Методика организации самостоятельной тренировки с элементами баскетбола.	1	18.30-20.00	Теоретическое занятие	Спортзал	
16.		Передачи мяча от груди с отскоком и без отскока об пол	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	Оценка техники и точности выполнения передач
17.	01.11	Передачи от груди с отскоком и без отскока об пол в движении	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
18.		Передачи одной рукой от плеча	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
19.	08.11	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
20.		Навесная (кистевая) передача партнеру	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
21.	15.11	Быстрый прорыв. Командные действия в защите.	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
22.		Броски с ближней дистанции с отскоком от щита	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
23.	22.11	Броски со средней и дальней дистанции с отскоком и без отскока от щита	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность выполнения бросков из различных исходных положений
24.		Броски в движении и с двух шагов	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
25.	29.11	Штрафные броски и броски с дальней дистанции	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
26.		Выполнение бросков при сопротивлении противника	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	

27.	06.12	Броски в движении и в прыжке с отклонением	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
28.		Броски с ближней дистанции и с двух шагов с отскоком от щита	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
29.	13.12	Выполнение бросков при сопротивлении противника	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
30.		Тактика командных действий при различных схемах игры баскетбол	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по баскетболу
31.	20.12	Индивидуальные действия при личной опеке	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
32.		Командные действия при зонной защите	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
33.	27.12	Командные действия при выполнении зонной защиты соперником	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
34.		Быстрый прорыв. Командные действия в защите.	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
35.	10.01.23	Закрепление технико-тактических действий в игровых ситуациях	1	18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
36.		Передачи от груди с отскоком и без отскока об пол в движении		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
37.	17.01	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
38.		Передачи одной рукой в движении		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
39.	24.01	Навесная (кистевая) передача партнеру		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
40.		Игровая деятельность		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
41.	31.01	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
42.		Индивидуальные действия при личной опеке		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	

43.	07.02	Командные действия при зонной защите		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по баскетболу
44.		Командные действия при выполнении зонной защиты соперником		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
45.	14.02	Индивидуальные действия при личной опеке		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
46.		Игровая деятельность		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
47.	21.02	Игровая деятельность		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
48.		Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
49.	28.02	Броски с ближней дистанции с отскоком от щита		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность выполнения бросков из различных исходных положений
50.		Броски со средней и дальней дистанции с отскоком и без отскока от щита		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
51.	07.03	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
52.		Игровая деятельность		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
53.	14.03	ОФП		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	Сдача контрольных нормативов по ОФП
54.		Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
55.	21.03	Силовая подготовка (с отягощениями)		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	

56.		Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
57.	28.03	Ведение мяча с изменением направления и скорости		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
58.		Ведение мяча с обводкой соперника		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
59.	04.04	Ведение мяча после приема передачи с обводкой		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
60.		Ведение мяча с изменением направления и скорости		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
61.	11.04	Игровая деятельность		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
62.		ОФП		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
63.	18.04	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
64.		Игровая деятельность		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
65.	16.05	Игровая деятельность		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
66.		СФП .Игровая деятельность		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	
67.	23.05	Тактика командных действий при различных схемах игры баскетбол		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по баскетболу
68.		Индивидуальные действия при личной опеке		18.30-20.00	Тренировочное занятие	Спортзал	

2.1. Условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивном зале МАОУ МО Динской район СОШ №30 им. Н.А. Примака, ул.Красная,51.

Реализация программы секции «Баскетбол» требует наличие спортивного зала, спортивной площадки.

Материально-техническое обеспечение:

- 1.игровые щиты с кольцами -2шт.,
- 2.конусы для обводки – 10шт.,
- 3.гимнастические скамейки – 7шт.,
- 4.гимнастические скакалки – 10шт.
- 5.мячи набивные – 6шт.,
- 7.баскетбольные мячи – 20 шт.

2.2. Формы аттестации.

Для проверки усвоенных знаний, умений и навыков в программе предусмотрены **промежуточная аттестация:**

1 полугодие – соревнования по баскетболу по плану работы спортивного клуба «Старт»;

2 полугодие – участие в соревнованиях в зачет Спартакиады.

2.4 Оценочные материалы. Оценочные материалы обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами.

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение 6x5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной

стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1 м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подбрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек.

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Контрольно-нормативные требования к спортивной подготовленности
(11 – 12 лет)

Контрольное упражнение (тест)	Девочки			Мальчики		
	3	4	5	3	4	5
«Общая физическая подготовка»						
Бег 30 м (сек)	6.6	6.5	5.2	6.6	6.5	5.1
Челночный бег 3x10 метров (сек)	10.4	9.5	9.1	9.9	9.5	8.6
Прыжок в длину с места (см)	120	140	170	130	140	185
Сгибание и разгибание рук (кол-во раз)	7	9	13	9	14	18
Бег 300 метров (мин., сек)	1.22	1.18	1.15	1.20	1.15	1.10
«Специальная физическая подготовка»						
Бег 20 метров (сек)	4.8	4.6	4.5	4.6	4.4	4.3
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	22	24	26	26	28	30
«Техническая подготовка»						
Скоростное ведение мяча 20 метров (сек)	11.5	11.3	11.1	12.0	11.5	11.0
Передача мяча в стену (30 сек)	25	27	29	26	28	30
Броски в движении после ведения (6 бросков)	3	4	5	4	5	6
Дистанционные броски (%)	20	30	40	20	30	40
Дальний бросок (10 бросков)	5	6	7	6	7	8

Бег 30 метров

Стандартные условия выполнения действий: тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок: фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в забеге одновременно стартуют два участника;
- старт и финиш строго по своей дорожке.

Челночный бег 3x10 метров

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. На расстоянии 10 метров чертятся стартовая и финишная линии. По команде «На старт!» испытуемый подходит к стартовой линии. По команде «Марш!» начинает бег по направлению к финишной линии, касается её рукой и возвращается к стартовой линии, касаясь её рукой. Затем возвращается к финишной линии, за пределами которой заканчивает задание.

Система оценок:

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - стартовой и финишной линий коснуться рукой обязательно, за исключением последнего отрезка (во время финиширования линии не касаться). – в упражнении участвуют одновременно 2 испытуемых.

Прыжок в длину с места

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале, на беговой дорожке легкоатлетического стадиона. По команде испытуемый подходит к стартовой линии и выполняет прыжок толчком двух ног.

Система оценок:

фиксируется дальность прыжка. Дальность прыжка определяется расстоянием от стартовой линии до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела испытуемого с полом. Результат измеряется в сантиметрах с точностью до 1 см.

Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания: - при выполнении прыжка наступать на стартовую линию запрещается; - в случае заступа попытка не засчитывается; - дополнительные попытки в случае заступа не предоставляются.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. Исходное положение: упор лёжа: голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова - туловище - ноги».

Система оценок:

фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения упражнения. В случае если испытуемый не коснулся грудью предмета, попытка не засчитывается. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд; - вспомогательные движения ног и туловища запрещаются.

Бег 300 метров

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится на беговой дорожке стадиона. По команде «На старт!» участники забега подходят к линии старта и принимают высокий старт, по команде «Марш!» участники бегут, преодолевая заданное расстояние.

Система оценок:

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в забеге могут участвовать до 5 человек; - переход на дорожку осуществляется согласно правилам по лёгкой атлетике.

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

Бег 20 метров

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый подходит к линии старта и принимает высокий (стойка баскетболиста) старт. По команде «Марш!» начинает бег, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок:

фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка. *Методические указания:*

- в забеге одновременно стартуют два участника; - старт и финиш строго по своей дорожке.

Прыжок вверх с места со взмахом руками

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. Перед тестированием на баскетбольный щит вертикально прикрепляется сантиметровая лента, начало которой берётся от нижнего края щита. Такая же лента прикрепляется на ровную поверхность одной из стен зала, начало которой устанавливается на высоте 2 м.

Испытуемый встаёт боком к стене и поднимает одноимённую руку - отмечается деление, которого он коснулся. Затем испытуемый располагается под щитом, и из исходного положения полуприсед активно разгибая ноги, туловище и выполняя мах руками, выпрыгивает вверх, доставая рукой как можно более высокую точку на сантиметровой ленте, укреплённой на щите. Отмечается деление, которого он коснулся.

Система оценок:

показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой стоя на полу. Результат учитывается в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра. Предоставляются три попытки, лучший результат идёт в зачёт.

Методические указания:

прыжок выполняется с места, толчком двумя ногами.

Контрольные упражнения по технической подготовке

Скоростное ведение мяча 20 метров

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет прямолинейный рывок с ведением мяча на 20 метров, стараясь как можно быстрее преодолеть дистанцию.

Система оценок:

25 фиксируется время прохождения дистанции. Время фиксируется секундомером. Результат измеряется в секундах, с точностью до десятой доли секунды. Предоставляется одна попытка.

Методические указания: - в забеге одновременно стартуют два участника.

Передача мяча в стену

Стандартные условия выполнения действий:

Тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии 2 м от стены и по команде "Марш" начинает делать передачу.

Система оценок:

Фиксируется количество ударов за 30 сек.

Методические указания:

Передача выполняется одной рукой от плеча.

Броски в движении после ведения

Стандартные условия выполнения действий:

Тест проводится в спортивном зале. По команде «На старт!» испытуемый с мячом подходит к линии старта. По команде «Марш» испытуемый выполняет ведение мяча с последующим броском с двух шагов. Движение выполняется по кругу на 6 щитов.

Система оценок:

Фиксируется количество попаданий и правильное выполнение двух шагов.

Методические указания:

Бросок выполняется одной рукой от плеча. Если не попал в кольцо бросок не повторяется, а продолжается движение дальше.

Дистанционные броски

Стандартные условия выполнения действий:

тест проводится в спортивном зале. Испытуемый выполняет по 2 броска с 5 точек (2 раза - туда и обратно).

Система оценок:

фиксируется количество попаданий. Предоставляется одна попытка.

Методические указания:

броски выполняются только в двухочковой зоне.
Дальние броски

Нормативы специальной физической подготовленности

№ 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

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 Методическое обеспечение.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общезащитная подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

			наглядный показ педагогом. Учебная игра.		
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Педагогические технологии

При реализации программы используются, следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- технология разноуровневого обучения;
- здоровьесберегающая технология.

Дидактические материалы.

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Список литературы

1. Организация работы спортивных секций в школе: программы-рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов – Волгоград: Учитель, 2011.
2. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. — М.: ФиС, 1975.
3. Баскетбол: 100 упражнений и советов для игроков / Ник Сортел; - М.: АСТ: Астрель, 2005.
4. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
5. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987
6. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.; №11, июнь 2003 г.; №17, сентябрь 2003 г.
7. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009)
8. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.

Интернет-ресурсы

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

Список рекомендуемой литературы для обучающихся

1. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
2. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М.: ФиС, 2001.
3. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
5. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
6. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2008.-100 с.