

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 355
Московского района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средняя общеобразовательная
школа № 519 Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 13 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО»

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению средней
общеобразовательной школы № 519
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ от 02.09.2024 № 94-од

Директор _____ Г.А. Ткачева.

**Дополнительная общеразвивающая программа
« В мире баскетбола»**

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 13-17 лет

Разработчик:
Шопина Юлия Сергеевна

Пояснительная записка

Представленная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «В мире
Дополнительная общеразвивающая программа « **В мире баскетбола**»

разработана на основе (в соответствие с требованиями) следующих нормативно-правовых актов и локальных документов:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023 с изменениями, вступившими в силу 28.02.2023) ст.2 п.9;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01 2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (разд.6. «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1676- р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт- Петербурга»;

баскетбол» является модифицированной программой **физкультурно-спортивной направленности.**

Актуальность программы «Баскетбол» - это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу : потребностям обучающимся и их родителей .

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Адресат ДОП

Программа баскетбол составлена для обучающихся 13-17 лет проявляющих интерес к данному виду спорта и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Уровень освоения ДОП – общекультурный.

Срок освоения	Объем освоения	Режим занятий
1 год	144 часа	2 раза в неделю по 2 академических часа

Отличительной особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических и технических действий и приёмов. В программе также предусмотрено вариативность выполнения заданий. Проверяется результативность деятельности в контрольных играх между обучающимися (с варьированием состава команд). Итоги подводятся в соревновательной деятельности между командами других школ района.

Цель программы: создание условий для физического развития обучающихся, повышения уровня общей физической подготовленности через обучение основам техники и тактики игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным техническим и тактическим приемам и правилам игры;
- обучение необходимым теоретическим знаниям;
- познакомить с основными приемами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить правилам судейства и организации проведения соревнований;
- овладеть навыками регулирования психического и эмоционального состояния.

Развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества.
- развивать интерес к спортивной игре в баскетбол, к самостоятельным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- способствовать формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий.

Планируемые результаты

В результате освоения программы предполагается достижение следующих результатов.

Личностные - проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.

Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные - уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Уметь оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности ее решения. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Предметные – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; формулировать вопросы; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации программы – государственный язык Российской Федерации (русский язык)

Форма обучения – очная.

Особенности реализации – программа реализуется в течении учебного года.

Условия набора в объединение:

В объединение принимаются все желающие мальчики и девочки в возрасте от 13 до 17 лет, на добровольной основе, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом. Набор в группы осуществляется с 15 августа, так же не исключается прием в группу в течение учебного года.

Формы организации занятий: групповые, учебно-тренировочные занятия индивидуальные с учётом анатомо-физиологических и психологических особенностей детей. Основной формой проведения занятия является групповые учебно-тренировочное занятие, вспомогательными: лекции, беседа, игры, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи.

Возраст учащихся участвующих в реализации программы: 13-17лет

Материально- техническое обеспечение программы:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 15 шт;
- Баскетбольный щит – 2 шт;
- Набивные мячи – 15 шт;

➤ Скакалки – 15 шт;

➤ Стойки – 6 шт;

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования, учителем физической культуры.

Учебный план

№ п/п	Тема.	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях.	6		6	Опрос. Положение о соревнованиях по баскетболу.
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	4	20	24	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3.	Техника игры в баскетбол.	12	28	40	Зачет, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
4.	Тактика игры в баскетбол.	14	26	40	Учебная игра
5.	Игровая деятельность (соревнования)	6	20	26	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование. Практика судейства
6.	Итоговое занятие. Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры.	1	7	8	Выполнение контрольных упражнений
Итого:		43	101	144	

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета
Государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения
средняя общеобразовательная школа
№ 519 Московского района Санкт-
Петербурга
Протокол № 13 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО»

Приказом по Государственному
бюджетному общеобразовательному
учреждению средней
общеобразовательной школы № 519
Московского района Санкт-Петербурга
Приказ от 02.09.2024 № 94-од
Директор _____ Г.А. Ткачева.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
« В мире баскетбола»
на 2024 -- 2025 учебный год

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	02.09.2024	31.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа академических часа

Рабочая программа

Цель программы: создание условий для физического развития обучающихся, повышения уровня общей физической подготовленности через обучение основам техники и тактики игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основным техническим и тактическим приемам и правилам игры;
- обучение необходимым теоретическим знаниям;
- познакомить с основными приемами и методами контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить правилам судейства и организации проведения соревнований;
- овладеть навыками регулирования психического и эмоционального состояния.

Развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества .
- развивать интерес к спортивной игре в баскетбол, к самостоятельным физическим упражнениям, подвижным и спортивным играм

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- способствовать формированию устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий.

Планируемые результаты

В результате освоения программы предполагается достижение следующих результатов.

Личностные - проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.

Ориентироваться на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные - уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Уметь оценивать правильность выполнения задачи, собственные возможности ее решения. Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Предметные – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; формулировать вопросы; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Обучающиеся должны знать:

- историю развития баскетбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приемов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;

Обучающиеся должны уметь:

- правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в баскетболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приемы;
- соблюдать правила игры;
- владеть индивидуальными навыками владения мячом;
- применять основные приемы игры в баскетбол (перемещение, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами);
- ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками;
- выполнять броски по кольцу различными способами;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Формы подведения итогов: Участие в школьных, районных и муниципальных соревнованиях; участие в судействе школьных соревнований по баскетболу.

Рабочая программа

1. Вводное занятие.

Теория: а) история возникновения баскетбола; б) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол; в) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

2. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП и СФП в баскетболе. Правила проведения подвижных игр.

Практика: ОФП: Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Парные и групповые упражнения с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, обороты и соскоки. Строевые упражнения (шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция). Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах). Упражнения для мышц туловища и шеи

(упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.) Упражнения для мышц ног и таза. (Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки). Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, мост, переворот). Легкоатлетические упражнения.

(бег с ускорением до 20 м, низкий старт и стартовый разгон до 60 м.) Прыжки в высоту. Метание малого мяча, эстафета 2 – 3х30 – 40м.

СФП: Упражнения для развития быстроты (рывки с места по зрительному сигналу на отрезке 5, 10, 15, 30м.), стартовые рывки с мячом вдогонку за партнёром, стартовые рывки вдогонку за мячом, бег с остановками и с резким изменением направления, челночный бег на 5, 8, 10м, кросс до 1000м.

3. Техника игры в баскетбол

Теория: описание технических приемов. Область применения в игровой деятельности.

Практика: перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком, ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника, ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, передача мяча со сменой мест в движении, передача мяча с пассивным сопротивлением защитника, 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 дистанции. штрафной бросок, выравнивание и выбивание мяча, защитные действия 1Х1.

4. Тактика игры в баскетбол

Теория: Значение тактической подготовки в баскетболе.

Практика: Игра в нападении: а) взаимодействие двух и трех нападающих;

б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);

в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;

г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего; д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

Игра в защите: а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; б) противодействие заслонам; в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска; д) защита в численном меньшинстве.

5. Игровая деятельность

Теория: Правила игры в баскетбол. Жесты судьи. Судейство.

Практика: применение полученных знаний в игре; самостоятельные решения игровых ситуаций; учебно-тренировочные игры, товарищеские матчи, соревнования.

6. Итоговое занятие: Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры.

Теория: Описание контрольных упражнений. Техника безопасности при выполнении тестов.

Практика: Выполнение тестов: бег 30 и 20 метров, метание набивного мяча, бег 6 мин, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м, подтягивание из виса, наклон вперед, прыжок в верх, броски с точек, штрафные броски.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Основные элементы содержания	Фактическ ая дата занятия	Планируем ая дата занятия
1	Вводное занятие. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях.	Вводный инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения баскетбола.		
2	Вводное занятие . Правила игры в баскетбол	Оборудование площадки для игры в баскетбол; основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.		
3	Вводное занятие . Правила игры в баскетбол	Оборудование площадки для игры в баскетбол; основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.		
4	Общая и специальная физическая подготовка.	<i>Значение ОФП и СФП.</i> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах).		
5	Общая и специальная физическая подготовка.	<i>Правила проведения подвижных игр.</i> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса (упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, перед собой, броски и ловля в парах).		
6	Общая и специальная физическая подготовка.	Упражнения для мышц туловища и шеи (упражнения с набивными мячами – лёжа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.)		
7	Общая и специальная физическая подготовка.	Упражнения для мышц ног и таза. (Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки).		
8	Общая и специальная физическая подготовка.	Акробатические упражнения (перекаты, кувырки, мост, переворот).		

9	Общая и специальная физическая подготовка.	Легкоатлетические упражнения. (бег с ускорением до 20 м, низкий старт и стартовый разгон до 60 м.) Прыжки в высоту. Метание малого мяча, эстафета 2 – 3х30 -40м.		
10	Общая и специальная физическая подготовка.	Упражнения для развития быстроты (рывки с места по зрительному сигналу на отрезке 5, 10,15,30м.),стартовые рывки с мячом вдогонку за партнёром, стартовые рывки вдогонку за мячом, бег с остановками и с резким изменением направления.		
11	Общая и специальная физическая подготовка.	Упражнения для развития быстроты (рывки с места по зритель - ному сигналу на отрезке 5, 10,15,30м.),стартовые рывки с мячом вдогонку за партнёром, стартовые рывки вдогонку за мячом.		
12	Общая и специальная физическая подготовка.	Упражнения для развития быстроты (рывки с места по зрительному сигналу на отрезке 5, 10,15,30м.), стартовые рывки с мячом вдогонку за партнёром, стартовые рывки вдогонку за мячом, бег с остановками и с резким изменением направления.		
13	Общая и специальная физическая подготовка.	Упражнения для развития быстроты (рывки с места по зрительному сигналу на отрезке 5, 10,15,30м.), стартовые рывки с мячом вдогонку за партнёром, стартовые рывки вдогонку за мячом, бег с остановками и с резким изменением направления.		
14	Общая и специальная физическая подготовка.	Упражнения для развития скоростно – силовых способностей: бег с остановками и с резким изменением направления, челночный бег на 5,8,10м.		
15	Общая и специальная физическая подготовка.	Упражнения для развития выносливости, кросс до 1000м. Учебная игра.		
16	Техника игры в баскетбол.	Техническая подготовка. Описание технических приемов. Область применения в игровой деятельности. Передача мяча одной рукой. Учебная игра.		
17	Техника игры в баскетбол.	Описание технических приемов. Область применения в игровой деятельности. Передача мяча одной и двумя руками с отскоком от пола. Учебная игра.		
18	Техника игры в баскетбол.	Описание технических приемов. Область применения в игровой деятельности. Передача мяча двумя руками снизу. Учебная игра.		
19	Техника игры в баскетбол.	Описание технических приемов. Область применения в игровой деятельности. Передача мяча двумя руками от груди. Учебная игра.		

20	Техника игры в баскетбол.	Описание технических приемов. Область применения в игровой деятельности. Передача мяча одной и двумя руками над головой. Учебная игра.		
21	Техника игры в баскетбол.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком, ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча на месте в высокой стойке, низкой стойке. Ведение мяча с разной высотой отскока, ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника, ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча одной рукой от плеча, двумя.		
22	Техника игры в баскетбол.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком, ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча на месте в высокой стойке, низкой стойке. Ведение мяча с разной высотой отскока, ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника, ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча одной рукой от плеча, двумя.		
23	Техника игры в баскетбол.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком, ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника, ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча одной рукой от плеча, двумя. Характер контакта кисти ведущей руки с мячом.		
24	Техника игры в баскетбол.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком, ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника, ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча одной рукой от плеча, двумя		
25	Техника игры в баскетбол.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком, ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника, ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча одной рукой от плеча, двумя. Вышагивание, скрестный шаг, поворот.		

26	Техника игры в баскетбол.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком, ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника, ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча одной рукой от плеча, двумя. Перевод мяча перед собой и за спиной.		
27	Техника игры в баскетбол.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком, ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока, ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника, ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении, передача мяча одной рукой от плеча, двумя. Повороты при ведении мяча.		
28	Техника игры в баскетбол.	Основные характеристики бросков. 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 дистанции. штрафной бросок.		
29	Техника игры в баскетбол.	Основные характеристики бросков. 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 дистанции. штрафной бросок.		
30	Техника игры в баскетбол.	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 дистанции, бросок мяча двумя руками от груди. штрафной бросок.		
31	Техника игры в баскетбол.	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 дистанции. Бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета». штрафной бросок.		
32	Техника игры в баскетбол.	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 дистанции. Броски одной рукой сверху в движении. штрафной бросок. Корректировка техники бросков.		

33	Техника игры в баскетбол.	Вырывание и выбивание мяча, подбор и добивание мяча. Учебная игра.		
34	Техника игры в баскетбол.	Вырывание и выбивание мяча, подбор и добивание мяча. Учебная игра.		
35	Техника игры в баскетбол.	Повторный инструктаж. Штрафной бросок, вырывание и выбивание мяча, защитные действия 1X1. Учебная игра.		
36	Тактика игры в баскетбол.	Тактическая подготовка. Значение тактической подготовки.		
37	Тактика игры в баскетбол.	Тактическая подготовка. Учебная игра.		
38	Тактика игры в баскетбол.	Тактическая подготовка. Учебная игра.		
39	Тактика игры в баскетбол.	Тактическая подготовка. Учебная игра.		
40	Тактика игры в баскетбол.	Тактическая подготовка. Учебная игра.		
41	Тактика игры в баскетбол.	Тактическая подготовка. Учебная игра.		
42	Тактика игры в баскетбол.	Игра в нападении. Взаимодействие двух и трех нападающих; ситуационная техника; взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего. Учебная игра.		
43	Тактика игры в баскетбол.	Взаимодействие двух и трех нападающих; ситуационная техника; взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего. Учебная игра.		
44	Тактика игры в баскетбол.	Взаимодействие двух и трех нападающих; ситуационная техника ; взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего. Учебная игра.		
45	Тактика игры в баскетбол.	Взаимодействие двух и трех нападающих; ситуационная техника ; взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего. Передача и рывок к корзине с изменением направления движения. Учебная игра.		

46	Тактика игры в баскетбол.	Взаимодействие двух и трех нападающих; ситуационная техника ; взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего. Рывок за спиной защитника. Учебная игра.		
47	Тактика игры в баскетбол.	Взаимодействие двух и трех нападающих; ситуационная техника ; взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего. Учебная игра.		
48	Тактика игры в баскетбол.	Взаимодействие двух и трех нападающих; ситуационная техника ; взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего. Учебная игра.		
49	Тактика игры в баскетбол.	Игра в защите. Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; противодействие заслонам; создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска; защита в численном меньшинстве.		
50	Тактика игры в баскетбол.	Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; противодействие заслонам; создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска; защита в численном меньшинстве.		
51	Тактика игры в баскетбол.	Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; противодействие заслонам; создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска; защита в численном меньшинстве. Учебная игра.		

52	Тактика игры в баскетбол.	Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; противодействие заслонам; создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска; защита в численном меньшинстве. Учебная игра.		
53	Тактика игры в баскетбол.	Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; противодействие заслонам; создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска; защита в численном меньшинстве.		
54	Тактика игры в баскетбол.	Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; противодействие заслонам; создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска; защита в численном меньшинстве. Учебная игра.		
55	Тактика игры в баскетбол.	Групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; противодействие заслонам; создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска; защита в численном меньшинстве. Учебная игра.		
56	Игровая деятельность	Игровая деятельность. Правила игры в баскетбол. Жесты судьи. Судейство. Учебная игра.		
57	Игровая деятельность	Правила игры в баскетбол. Жесты судьи. Судейство. Учебная игра.		
58	Игровая деятельность	Применение полученных знаний в игре; самостоятельные решения игровых ситуаций; учебно-тренировочные игры, товарищеские матчи, соревнования.		

59	Игровая деятельность	Применение полученных знаний в игре; самостоятельные решения игровых ситуаций; учебно-тренировочные игры, товарищеские матчи, соревнования.		
60	Игровая деятельность	Применение полученных знаний в игре; самостоятельные решения игровых ситуаций; учебно-тренировочные игры, товарищеские матчи, соревнования.		
61	Игровая деятельность	Применение полученных знаний в игре; самостоятельные решения игровых ситуаций; учебно-тренировочные игры, товарищеские матчи, соревнования.		
62	Игровая деятельность	Применение полученных знаний в игре; самостоятельные решения игровых ситуаций; учебно-тренировочные игры, товарищеские матчи, соревнования.		
63	Игровая деятельность	Применение полученных знаний в игре; самостоятельные решения игровых ситуаций; учебно-тренировочные игры, товарищеские матчи, соревнования.		
64	Игровая деятельность	Применение полученных знаний в игре; самостоятельные решения игровых ситуаций; учебно-тренировочные игры, товарищеские матчи, соревнования.		
65	Игровая деятельность	Применение полученных знаний в игре; самостоятельные решения игровых ситуаций; учебно-тренировочные игры, товарищеские матчи, соревнования.		
66	Игровая деятельность	Применение полученных знаний в игре; самостоятельные решения игровых ситуаций; учебно-тренировочные игры, товарищеские матчи, соревнования.		
67	Игровая деятельность	Применение полученных знаний в игре; самостоятельные решения игровых ситуаций; учебно-тренировочные игры, товарищеские матчи, соревнования.		
68	Игровая деятельность	Применение полученных знаний в игре; самостоятельные решения игровых ситуаций; учебно-тренировочные игры, товарищеские матчи, соревнования.		
69	Итоговое занятие.	Итоговое занятие. Описание контрольных упражнений. Техника безопасности при выполнении тестов. Выполнение тестов: бег 30 и 20 метров, метание набивного мяча, бег 6 мин, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м, подтягивание из виса, наклон вперед, прыжок в верх, броски с точек, штрафные броски.		
70	Итоговое занятие.	Выполнение тестов: бег 30 и 20 метров, метание набивного мяча, бег 6 мин, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м, подтягивание из виса, наклон вперед, прыжок в		

		верх, броски с точек, штрафные броски.		
71	Итоговое занятие.	Выполнение тестов: бег 30 и 20 метров, метание набивного мяча, бег 6 мин, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м, подтягивание из виса, наклон вперед, прыжок в верх, броски с точек, штрафные броски.		
72	Итоговое занятие.	Выполнение тестов: бег 30 и 20 метров, метание набивного мяча, бег 6 мин, прыжок в длину с места, челночный бег 3х10 м, подтягивание из виса, наклон вперед, прыжок в верх, броски с точек, штрафные броски.		

Методические и оценочные материалы.

№	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	Вводное занятие. Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях.	Лекция, Беседа	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания,	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Опрос. положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общефизическая подготовка и специальная подготовка	Беседа, тренировка, соревнования	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, поточная, фронтальная, игровой, соревновательный, круговая тренировка	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Техника игры в баскетбол	Беседа, тренировка, игра соревнования	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, фронтальный, поточный, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
4	Техника игры в баскетбол	Беседа, тренировка, игра соревнования	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом,	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

			фронтальный, поточный, Учебная игра.		
5	Игровая деятельность	Обсуждение, игра, соревнования	практические занятия, упражнения в парах, игровой, соревновательный, тренировки, учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование. Практика судейства
6	Итоговое занятие. Контрольные испытания по физической подготовке и технике игры.	Беседа, игра	Словесный, рассказ, показ, поточно, в парах	Необходимый инвентарь для тестирования. Таблица контрольных упражнений.	Выполнение контрольных упражнений

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ И НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Челночный бег 3х10м. – (сек.)

Подтягивание на перекладине (количество раз)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество)

Прыжок в длину с места.

Условия выполнения упражнений

1. Челночный бег проводится в спортивном зале.
2. Подтягивание на перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, не касаясь ногами пола.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется на гимнастической скамейке, с сохранением правильного положения тела; руки необходимо сгибать до легкого касания грудью скамейки, а разгибать до полного их выпрямления.
4. Длина прыжка измеряется устройством лентопротяжного типа. При выполнении прыжка в длину с места толчком двумя ногами и при приземлении результат засчитывается по пяткам. Предоставляется три попытки (фиксируется лучшая).

Контрольные упражнения по технической подготовке

Передача мяча на точность, количество попаданий за 30 с.

Броски мяча одной рукой из-под щита в движении, количество попаданий из 5 бросков.

Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из-под щита.

Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков.

Условия выполнения упражнений

5. Передача мяча на точность выполняется с расстояния 2 м в круг диаметром 30 см, расположенный на высоте 150 см, одной рукой от плеча, попеременно правой и левой.

6. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча справа и слева после ловли в движении (из-под щита). Передача выполняется преподавателем.

7. Броски мяча справа и слева после ведения. Упражнение начинается с ведения мяча от лицевой линии в месте пересечения с областью штрафного броска. Игрок обводит область штрафного броска сильнейшей рукой, входит в эту область и выполняет бросок; после попадания ловит мяч и ведет его в обратном направлении другой рукой с последующим броском с противоположной стороны. Секундомер выключается, как только мяч будет находиться в корзине.

8. Штрафные броски. Игрок выполняет их любым способом 10 раз подряд (мяч передает партнер).

Карта результатов освоения образовательной программы
« В мире баскетбола»
(название программы)

N п/п	Фамилия	Имя	Показатели результативности освоения обучающимися программы (конкретные знания, умения, навыки, указанные в программе)									Итоги Освоения программы (в баллах)	Уровень освоения программы
			Челночный бег 3х10м. (сек.)	Подтягивани е на переклади не вис стоя (лежа) (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см.)	Передача мяча на точность с расстояния 2м. в круг (за 30 с.)	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча в движении (кол-во раз)	Бросок мяча после ведения (кол-во раз)	Штрафные броски. (дается 10 бросков)	Участие в соревнован иях		

Педагог дополнительного образования _____ Шопина Ю.С.

Информационные источники

Литература для педагога:

- 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

Литература для учащихся и родителей:

- 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.

Интернет ресурсы

Информационные источники

Литература для педагога:

- 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

Литература для учащихся и родителей:

- 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.

Интернет ресурсы

Информационные источники

Литература для педагога:

- 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

Литература для учащихся и родителей:

- 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.

Интернет ресурсы