

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №9» муниципального образования городской округ
Симферополь Республика Крым

Принята на заседании
методического совета
протокол №1
от 30.08.2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Гимназия №9»
г. Симферополь
_____ Т.В. Иванова
Приказ №483/1 от 01.09.2022

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся – 14 – 17 лет
Срок реализации: 2022-2023 учебный год

Составитель:
Манвелян Т.В.
педагог-дополнительного образования

г. Симферополь
2022 год

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе следующих документов:

- Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ. О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся.
- Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования". Стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года (в ред. Постановления Правительства РФ от 07.10.2021 № 1701)
- Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года важнейшими (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. №1726-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30.09.2020 г.)
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка»
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», 2 утвержденных постановлением

Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);

- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее - СанПиН 1.2.368521);
- На основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.
- согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).
- С учетом Рабочей программы воспитания МБОУ «Гимназия №9» г. Симферополь

Программа **спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол»** предназначена для организации занятий по баскетболу.

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 проводится 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.

Отличительные особенности программы

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.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Адресат: обучающиеся в возрасте с 14 лет (8-11 классы). В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Объем и срок освоения программы: 3 часа в неделю, 34 учебных недели, 102 часа в год

Уровень программы: базовый

Формы обучения: занятия проводятся в групповой форме 2 раза в неделю по 45 минут. При проведении спаренных тренировок предусматривается перерыв 10 минут. Занятия дополнительного образования проводятся во второй половине дня.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Цели и задачи программы

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников,
- ознакомление с историей развития баскетбола,
- освоение техники и тактики игры в баскетбол,
- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств,
- формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом,
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Воспитательный потенциал дополнительного образования с учетом рабочей Программы воспитания МБОУ «Гимназия №9» г. Симферополь

Модуль «Дополнительное образование»

Реализация воспитательного потенциала занятий спортивно-физкультурной направленности предполагает следующее:

- побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со всеми участниками образовательного процесса, принципы учебной дисциплины и самоорганизации через знакомство и в последующем соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся;

- проведение спортивных (олимпиады, мастер-классы и др.) и спортивно-развлекательных мероприятий (конкурс газет и рисунков, спортивные соревнования, турниры, эстафеты и т.д.), формирующих устойчивый интерес к занятиям спортом;
- использование ИКТ и дистанционных образовательных технологий обучения, обеспечивающих современные активности обучающихся (тесты, зачеты в электронных приложениях, мультимедийные презентации, научно-популярные передачи, фильмы, обучающие сайты и др.);
- применение на занятиях интерактивных форм работы учащихся: квесты, соревнования, которые дают учащимся возможность приобрести соревновательный опыт; групповой работы или работы в парах, с целью обучения командной работе и взаимодействию с другими детьми, постановки общей цели, для достижения которой каждый должен внести индивидуальный вклад;
- включение игровых форм обучения, которые помогают поддерживать мотивацию детей к обретению двигательных умений и навыков, налаживанию позитивных межличностных отношений в коллективе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия (сотрудничество, поощрение, доверие, поручение важного дела, эмпатия, создание ситуации успеха).

Учебный план

| Программный материал | | Кол-во часов |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| Теоретическая подготовка | | 5 |
| 1 | Правила техники безопасности при проведении занятий. | 2 |
| 2 | История рождения и развития баскетбола. | |
| 3 | Режим и питание спортсмена. | 1 |
| 4 | Личная гигиена и закаливание организма. | |
| 5 | Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. | 1 |
| 6 | Правила соревнований. Судейство соревнований. | 1 |
| Общая физическая подготовка | | 30 |
| 1 | Развитие силы | 4 |
| 2 | Развитие быстроты | 8 |
| 3 | Развитие выносливости | 8 |
| 4 | Развитие ловкости | 6 |
| 5 | Развитие гибкости | 4 |
| Техническая подготовка | | 44 |
| 1 | Стойки баскетболиста | 2 |
| 2 | Перемещения по площадке | 6 |
| 3 | Ведение мяча | 6 |
| 4 | Передачи мяча | 6 |
| 5 | Броски по кольцу в прыжке | 12 |
| 6 | Броски по кольцу с дальних и средних дистанций | 12 |
| Тактическая подготовка | | 14 |
| 1 | Групповые действия в нападении | 4 |
| 2 | Командные действия в нападении | 3 |
| 3 | Групповые действия в защите | 4 |
| 4 | Командные действия в защите | 3 |
| Тестирование, контрольные испытания | | 2 |
| Медико-биологический контроль | | 2 |
| Участие в соревнованиях | | 5 |
| Итого | | 102 |

Содержание учебного плана

Правила техники безопасности. Водная тренировка.
Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола.
ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
ОРУ. Учебно-тренировочная игра.
Техника передвижения при нападении.
ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.
ОРУ. Учебно-тренировочная игра.
Тактика нападения.
ОРУ. Учебно-тренировочная игра.
Индивидуальные действия без мяча.
ОРУ. Контрольные испытания.
ОРУ. Учебно-тренировочная игра.
Индивидуальные действия без мяча.
ОРУ. ОФП. Соревнования.
ОРУ. Учебно-тренировочная игра.
Техника передвижения приставными шагами.
ОРУ. Учебно-тренировочная игра.
Индивидуальные действия при нападении с мячом.
ОРУ. Учебно-тренировочная игра.
Индивидуальные действия при нападении с мячом.
ОРУ. Учебно-тренировочная игра.
Индивидуальные действия в защите.
ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.
ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
Прыжки толчком с двух ног.
ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.
ОРУ. Учебно-тренировочная игра.
Техника передвижения приставными шагами.
ОРУ. Учебно-тренировочная игра.
Стойка баскетболиста.
ОРУ. Учебно-тренировочная игра.
Техника броска в кольцо в движении.
ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.
ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.
ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.
ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.
ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.
ОРУ. Учебно-тренировочная игра.
Круговая тренировка. Броски в кольцо.
ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП.

Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.

СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Ведение мяча с высоким и низким отскоком.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.

Правила техники безопасности.

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования.

ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.

ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.

ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Соревнования.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».

Многократное выполнение технических приемов.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.

Соревнования.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.

Контрольные испытания.

Учебная игра.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП

.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Соревнования.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП

История развития баскетбола.

Контрольные испытания.

Совершенствование техники ловли и передачи мяча.

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.

ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.

Планируемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования «Баскетбол» оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

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:

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

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;

- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.
- **Технические умения:**
 - Ведение мяча правой рукой.
 - Ведение мяча левой рукой.
 - Ведение с разной высотой отскока.
 - Ведение с изменением направления.
 - Передача двумя руками от груди.
 - Передачи двумя руками из-за головы.
 - Передачи одной рукой от плеча.
 - Ловля мяча на грудь.

Ловля мяча над головой.
Ловля высоко летящего мяча.
Бросок двумя руками от груди.
Бросок двумя руками из-за головы.
Бросок одной рукой от плеча.
Бросок одной рукой в прыжке.
Штрафной бросок.
Вбрасывание мяча.
Выбивание мяча.
Приёмы игры в защите.
Специальные упражнения и комбинации.
Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.
Тактика игры в защите.
Тактика игры в нападении.
Правила игры.
Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы.
Упражнения для развития реакции.
Упражнения для развития быстроты.
Упражнения для развития выносливости.
Упражнения для развития гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы, дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам

коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

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.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо следующее оборудование и инвентарь:

| № 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. |
| | Свисток судейский | 2 шт. |
| | Насос с иглой | 1 шт. |
| | Жилетки игровые | 2 комплекта |
| | Компьютер | 1 |

| | | |
|-----|----------------|---|
| 19. | Видео проектор | 1 |
|-----|----------------|---|

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

3. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Форма: зачет

Физическая подготовка.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

| № п/п | Тесты | Баллы | | | | |
|-------|----------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Подтягивание на перекладине (количество раз) | 8 и выше | 6 - 7 | 3 - 5 | 1 - 2 | 0 |
| 2 | Отжимание от пола (количество раз) | 35 и выше | 32 - 34 | 29 - 31 | 23 - 28 | 22 и ниже |
| 3 | Бег 30 м/сек. | 5,0 и выше | 5,05-5,25 | 5,3 – 5,6 | 5,7 - 5,9 | 6.0 и хуже |
| 4 | Бег 1000 м/мин. | 4.05 и выше | 4.06 - 4.20 | 4.21 - 4.35 | 4.36 - 4.50 | 4.51 и хуже |
| 5 | Поднимание туловища (количество раз) | 44 и выше | 41 - 43 | 38 - 40 | 34 - 39 | 33 и хуже |

предварительный контроль -8б

промежуточный контроль -12б

итоговый контроль 16б

Техническая подготовка.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных

соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (октябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики- тестирование физических и технических качеств.

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 |

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по

разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
 2. Основные средства закаливания организма?
 3. Основные правила режима дня?
 4. Что относится к личной гигиене?
 5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
 6. Сколько таймов в одном матче?
 7. Какие бывают броски?
 8. Какими бывают передачи?
 9. В каком году образовался баскетбол?
 10. Сколько длится матч?
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
 2. Признаки переутомления?

3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда баскетболиста?
5. Основные правила в баскетболе?
6. Что такое стандартное положение?
 1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
 2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
 3. Первая помощь при вывихе?
 4. Из чего состоит баскетбольный матч?
 5. Какие дополнительные правила используются в игре?
 6. От чего зависит выбор тактики в игре?
 7. Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх.

Список литературы

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

13. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.

14. 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.

1. Календарно – тематическое планирование к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол»

| № | Тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения | |
|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|----------|
| | | | по плану | по факту |
| 1 2 | Правила техники безопасности. Водная тренировка. Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола. | 1 | 04/09 | |
| 3 4 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении. | 2 | 08/09 | |
| 5 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении. | 1 | 11.09 | |
| 6 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения. | 2 | 15.09 | |
| 7 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча. | | | |
| 8 | ОРУ. Контрольные испытания. | 1 | 18.09 | |
| 9 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча. | 2 | 22.09 | |
| 10 | ОРУ. ОФП. Соревнования. | | | |
| 11 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами. | 1 | 25.09 | |
| 12 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом. | 2 | 29.09 | |
| 13 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом. | | | |
| 14 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите. | 1 | 02.10 | |
| 15 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите. | 2 | 06.10 | |
| 16 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног. | | | |
| 17 | ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча. | 1 | 09.10 | |

| | | | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 18 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами. | 2 | 13.10 | |
| 19 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка баскетболиста. | | | |
| 20 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении. | 1 | 16.10 | |
| 21 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите. | 2 | 20.10 | |
| 22 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите. | | | |
| 23 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо. | 1 | 23.10 | |
| 24 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. | 2 | 27.10 | |
| 25 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо. | | | |
| 26 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Броски в кольцо. | 1 | 30.10 | |
| 27 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо. | 2 | 03.11 | |
| 28 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена. | | | |
| 29 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди. | 1 | 10.11 | |
| 30 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Бросок в кольцо. | 2 | 13.11 | |
| 31 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо. | | | |
| 32 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо. | 1 | 17.11 | |
| 33 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | 2 | 20.11 | |
| 34 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке | | | |
| 35 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо. | 1 | 24.11 | |
| 36 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование | 2 | 27.11 | |

| | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| | изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. | | | |
| 37 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Соревнования. | | | |
| 38 | Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. | 1 | 01.12 | |
| 39 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. ОФП. Броски в кольцо. | 2 | 04.12 | |
| 40 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо. | | | |
| 41 | СФП. ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо. | 1 | 08.12 | |
| 42 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | 2 | 11.12 | |
| 43 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | | | |
| 44 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | 1 | 15.12 | |
| 45 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов. | 2 | 18.12 | |
| 46 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | | | |
| 47 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | 2 | 22.12 | |
| 48 | Правила техники безопасности. | | | |
| 49 | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования. | 1 | 25.12 | |
| 50 | ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо. | 2 | 29.12 | |
| 51 | ОРУ. Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра. | | | |
| 52 | ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра. | 1 | 12.01 | |

| | | | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 53 | Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. | 2 | 15.01 | |
| 54 | Соревнования. | | | |
| 55 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1 | 19.01 | |
| 56 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | 2 | 22.01 | |
| 57 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. | | | |
| 58 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. | 1 | 26.12 | |
| 59 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча. | 2 | 29.01 | |
| 60 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | | | |
| 61 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих. | 1 | 02.02 | |
| 62 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия. | 2 | 05.02 | |
| 63 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | | | |
| 64 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | 1 | 12.02 | |
| 65 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра. | 2 | 16.02 | |
| 66 | Соревнования. | | | |
| 67 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча. | 1 | 19.02 | |
| 68 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего. | 2 | 26.02 | |
| 69 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. | | | |

| | | | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 70 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. | 1 | 02.03 | |
| 71 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку. | 2 | 05.03 | |
| 72 | Контрольные испытания. Учебная игра. | | | |
| 73 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча. | 1 | 09.03 | |
| 74 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов. | 2 | 12.03 | |
| 75 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП. | | | |
| 76 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП . | 2 | 16.03 | |
| 77 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | | | |
| 78 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | 1 | 19.03 | |
| 79 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | 2 | 30.03 | |
| 80 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. | | | |
| 81 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху. | 1 | 02.04 | |
| 82 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | 2 | 06.04 | |
| 83 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. | | | |
| 84 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена. | 1 | 09.04 | |
| 85 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. | 2 | 13.04 | |
| 86 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП | | | |

| | | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 87 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | 1 | 16.04 | |
| 88 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра. | 2 | 20.04 | |
| 89 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча. | | | |
| 90 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | 1 | 23.04 | |
| 91 | Соревнования. | 2 | 24.04 | |
| 92 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча. | | | |
| 93 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. | 1 | 30.04 | |
| 94 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства. | 2 | 04.05 | |
| 95 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП | | | |
| 96 | История развития баскетбола. Контрольные испытания. | 1 | 07.05 | |
| 97 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | 2 | 11.05 | |
| 98 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | | | |
| 99 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча. | 1 | 14.05 | |
| 100 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | 1 | 18.05 | |
| 101 | ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | 1 | 21.05 | |
| 102 | Подведение итогов за год. | 1 | 24.05 | |

