

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета
Протокол №3 от «12» апреля 2024 г.

Утверждено приказом директора
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Сургутская технологическая школа»
от 17.04.2024 г. №СТШ-13-235/4

Подписано электронной подписью

Сертификат:
4E67F17633921768FCF366CFEC8F38D5
Владелец:
Финадеева Оксана Нурудиновна
Действителен: 24.04.2024 с по 18.07.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивная направленности

«Баскетбол»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 38 недель
Количество учебных часов: 72
Автор-составитель программы:
Тарасов Артем Алексеевич

СУРГУТ,
2024

ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	«Баскетбол»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Тарасов Артем Алексеевич
Год разработки или модификации дополнительной общеобразовательной программы	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Программа рассмотрена на заседании методического совета: Протокол №3 от 12.04.2024. Утверждена приказом директора МБОУ «СТШ» от 17.04.2024 г. №СТШ-13-235/4
Информация и наличии рецензии	нет
Цель	укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями баскетболом.
Задачи	<i>образовательные</i> - обучение техническим приёмам и правилам игры; - обучение тактическим действиям; - обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - овладение навыками регулирования психического состояния. <i>воспитательные</i> - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни. <i>развивающие</i> - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - совершенствование навыков и умений игры; - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма
Ожидаемые результаты освоения программы	-выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке; - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; - участие в соревнованиях школьного и городского уровня;

	<ul style="list-style-type: none"> - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения; - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням; - умение контролировать психическое состояние.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2 часа в неделю, 72 часа в год
Возраст обучающихся	11-17 лет
Формы занятий	Изучение, закрепление материала, приходящегося согласно календарно-тематическому планированию на дату карантина, проводится в форме самостоятельной работы в домашних условиях с использованием сети Интернет. (электронное обучение).
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - учебники по физической культуре, - учебники по баскетболу, - методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок, - правила соревнований, инструкции по технике безопасности, - нормативные документы по дополнительному образованию, - учебные карточки с заданиями, разработанные и утверждённые тесты, - нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ul style="list-style-type: none"> - зал: минимальные размеры 24×12 м. - баскетбольные кольца – 2 шт., - гимнастические скамейки – 8 шт., - гимнастические маты – 10 шт., - скакалки – 25 шт., - мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт., - резиновые амортизаторы – 10 шт., - мячи баскетбольные – 15 шт., - рулетка – 1 шт., - баскетбольная форма, - компьютеры с выходом в Интернет, - программное обеспечение, - экран, - проектор.

Аннотация.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» реализуется в физкультурно-спортивной направленности, для обучающихся 11-17 лет. Срок реализации программы 1 год (72 часа), 2 часа в неделю.

Программа направлена на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по программе позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» реализуется в физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы дополнительного образования.

В настоящее время внимание государства направлено на развитие дополнительного образования учащихся. В планах развития образования к 2022 году привлечь к занятиям физической культурой и спортом до 75% учащихся. Согласно госпрограмме «Развитие образования» на 2013-2024 годы мотивация учащихся к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом является первостепенной. Основная цель системы физического воспитания заключается в создании условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, повышение физического потенциала учащихся, формирования здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом). Занятия различными видами спорта, в том числе и волейболом, решают проблему гиподинамии и гипокинезии детей-северян. С целью повышения физического потенциала учащихся, сохранения и укрепления здоровья, формирования здорового образа жизни, мотивации к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом была разработана и внедрена в практику программа дополнительного образования детей по баскетболу «Баскетбол».

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. № 273-ФЗ (с изменениями, внесенных Федеральным законом от 17.02.2023 N 26-ФЗ)
https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/?ysclid=lfuqi6fks0654479376;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержденная Правительством Российской Федерации, Распоряжение от 29 мая 2015 г. № 996-р) <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201506020017>;
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденная Президентом Российской Федерации Д.А. Медведевым 3 апреля 2012 г. (с планом мероприятий)
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=lfuqf02bbl61297194>;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=lfuqf02bbl61297194>;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/?ysclid=lfuwfm8aak247195708>;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ от

18.11.2015 г № 09-3242 https://noufirstsch.mskobr.ru/files/pis_mo_3242_-_metodicheskie_rekomendacii.pdf?ysclid=lfuqsmwib0691108775;

- Региональный проект «Успех каждого ребенка» от 20 июня 2019 года <https://iro86.ru/index.php/component/k2/item/16862-regionalnyj-proekt-uspek-kazhdogo-rebenka>;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 18 августа 2022 г. N 05-1403 «О направлении методических рекомендаций» <https://base.garant.ru/405887329/?ysclid=lfuw0wn87v225172964>.

Цель: укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями баскетболом.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Срок реализации: 1 год (72 часа), 2 часа в неделю.

Программа рассчитана: на возраст 11-17 лет, количество человек в группе 15, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься баскетболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Форма обучения: очная.

Уровень освоения программы: базовый.

Планируемые результаты

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;

- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

В конце изучения программы, занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде. Успешно освоившим программу рекомендуется обучение в детской юношеской спортивной школе.

Методы и формы обучения

Формы обучения по программе определяются Положением о формах обучения по дополнительным образовательным программам (приказ № СТШ-13-336/0 от 26.08.2020).

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочном по 2 занятия в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса учащихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Изучение, закрепление материала, приходящегося согласно календарно-тематическому планированию на дату карантина, проводится в форме самостоятельной работы в домашних условиях с использованием сети Интернет. (электронное обучение).

Система формы контроля уровня достижений, учащихся и критерии оценки.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг – на начало и на окончание учебного года;
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года.

Контрольные испытания.

Контрольные упражнения по ОФП для первого года обучения

Упражнения	Первый год обучения					
	«5»		«4»		«3»	
	М	Д	М	Д	М	Д
Прыжок в длину с места (см)	180 и выше	165 и выше	179-165	164-145	164-154	144-130
Челночный бег 6 × 5 м (сек)	12,0 и ниже	12,4 и ниже	12,1- 12,4	12,5-12,8	12,5-12,8	12,9-13,3
Метание набивного мяча из-за головы двумя руками (1 кг), (см)	11,0 и выше	9,0 и выше	10,9-9,0	8,9-7,0	8,9-6,0	6,9-5,0

Контрольные упражнения по технической подготовке

Упражнение	«5»	«4»	«3»
Испытания на точность передачи (раз)	3	2	1
Испытания на бросков (раз)	3	2	1
Испытания на технику перехвата (раз)	3	2	1

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение занятий

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24×12 м.

Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- зал: минимальные размеры 24×12 м.
- баскетбольные кольца – 2 шт.,
- гимнастические скамейки – 8 шт.,
- гимнастические маты – 10 шт.,
- скакалки – 25 шт.,
- мячи набивные (масса 1 кг) – 10 шт.,
- резиновые амортизаторы – 10 шт.,
- мячи баскетбольные – 15 шт.,
- рулетка – 1 шт.,
- баскетбольная форма,
- компьютеры с выходом в Интернет,
- программное обеспечение,
- экран,
- проектор.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утверждённые тесты, нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

Методическое обеспечение

- учебники по физической культуре,
- учебники по баскетболу,
- методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок,
- правила соревнований, инструкции по технике безопасности,
- нормативные документы по дополнительному образованию,
- учебные карточки с заданиями, разработанные и утверждённые тесты,
- нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Раздел	Основные виды деятельности обучающихся	Кол-во часов		
			ТО	ПО	Всего
1	Дополнительное образование	Навигация в системе ПФДО.	1	2	3
2	Информация о баскетболе	История возникновения Баскетбола. Развитие Баскетбола. Правила игры в баскетбол.	2		2
3	Техническая подготовка	Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.		8	8
3.1	Техника нападения	стойка готовности (основная) и основные способы передвижений; остановка двумя шагами; – повороты на месте и в движении; держание мяча и стойка игрока, владеющего мячом; ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте); остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером; ловля и передачи мяча в движении; дистанционные броски с места; бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении; бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания; ведение мяча; остановка двумя шагами после ведения мяча; бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча (проход-бросок); остановка прыжком (без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча); бросок в прыжке; разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча; разновидности броска в прыжке; финты (обманные движения) без мяча и с мячом; игровые действия (сочетания приемов).	2	9	11
3.2	Техника защиты	возвращение в свою зону, лицом к соперникам; перехват; отбор мяча; подбор мяча в защите, индивидуальная работа с одним соперником, блокирования мяча.	2	6	8
4	Тактическая подготовка	<i>Индивидуальные действия:</i> выбор места для выполнения броска в корзину; выбор места для броска в корзину с трех-очковой линии, личная защита. <i>Групповые действия.</i> Взаимодействия игроков: зонная защита; личная защита <i>Командные действия.</i> Передачи мяча, передача мяча наперед, командная защита «зонная» вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.	2	4	6

		<i>Тактика защиты.</i> Выбор правильной защиты от определенной команды; Расположение игроков при защите.			
4.1	Тактика нападения	Овладение техникой броска в корзину в штрафной зоне; овладения техникой броска на два шага; овладения техникой «финт» для обмана своих соперников; овладение техникой броска за трех очковой линией.	2	3	5
4.2	Тактика защиты	Выбор места при встрече игрока. И правильно подобранное положение туловища. Правильная расстановка игроков.	2	3	5
5	Физическая подготовка	Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.		10	10
5.1	Общая физическая культура	Направлена на повышение уровня физического развития, широкой двигательной подготовленности как предпосылок успеха в различных видах деятельности.		6	6
5.2	Специальная физическая подготовка	Даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.		6	6
6	Контрольные нормативы	Оценка физических, технических, тактических способностей в течении года.		2	2
		ИТОГО	13	59	72

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в шести разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, судейская практика и контрольные нормативы.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Теория. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в вбаскетбол.

Техническая подготовка. Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой нападения. стойка готовности (основная) и основные способы передвижений; остановка двумя шагами; – повороты на месте и в движении; держание мяча и

стойка игрока, владеющего мячом; ловля и передачи мяча в статическом положении (на месте); остановка двумя шагами с ловлей мяча, посланного партнером; ловля и передачи мяча в движении; дистанционные броски с места; бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) в движении; бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после вышагивания; ведение мяча; остановка двумя шагами после ведения мяча; бросок одной рукой сверху (от плеча, от головы) после ведения мяча (проход-бросок); остановка прыжком (без мяча; с ловлей мяча, посланного партнером; после ведения мяча); бросок в прыжке; разновидности бросков одной рукой в движении и после ведения мяча; разновидности броска в прыжке; финты (обманные движения) без мяча и с мячом; игровые действия (сочетания приемов).

Овладение техникой защиты: возвращение в свою зону, лицом к соперникам; перехват; отбор мяча; подбор мяча в защите; зонная защита; личная защита, индивидуальное сохранение, блокирование мяча.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия: выбор места для выполнения броска в корзину; выбор места для броска в корзину с трех-очковой линии.

Групповые действия. Взаимодействия игроков:

Командные действия. Передачи мяча, передача мяча наперед, командная защита «зонная» вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор правильной защиты от определенной команды; Расположение игроков при защите.

Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами⁴ в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты. **Соревнования.** Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по стритболу.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

(Базовый уровень)

Раздел 1. Информация о баскетболе (2 ч.)

Теоретическое обучение – 2 ч.

Темы:

- 1) История возникновения баскетбола и его развитие.
- 2) Правила игры в баскетбол.

Раздел 2. Техническая подготовка (28 ч.)

Теоретическое обучение - 4 ч.

Темы:

- 1) Обучение техникой передвижений.
- 2) Обучение правильной стойки.
- 3) Обучение о возвращение в свою зону.
- 4) Обучения техники нападения.
- 5) Обучения техники защиты.
- 6) Обучения техники перехвата.
- 7) Обучения техники броска со штрафной линии.
- 8) Обучения техники броска с трех очковой линии.
- 9) Обучения техники броска под кольцом.
- 10) Обучения техники броска на два шага.
- 11) Обучения техники перехватов.
- 12) Обучения техники дриблинга.

Практическое обучение – 24 ч.

Темы:

- 1) Движение с мячом и без мяча.
- 2) Дриблинг.
- 3) Бросок мяча со штрафной линии.
- 4) Бросок мяча с трех очковой линии.
- 5) Бросок мяча под кольцом.
- 6) Бросок мяча в движении.
- 7) Бросок мяча на два шага.
- 8) Бросок мяча с сопротивлением.
- 9) Бросок мяча после передачи.
- 10) Бросок мяча на последних секундах игры.
- 11) Перехват мяча в полете.
- 12) Перехват мяча, лично у игрока.
- 13) Перехват мяча, вдвоем.
- 14) Резкая атака на кольцо соперника.
- 15) Выброска мяча за баскетбольной площадкой.
- 16) Движение с мячом на скорость без пробежки или проноса мяча.
- 17) Подбор мяча в зоне нападения.
- 18) Подбор мяча в зоне защиты.
- 19) Правильная поставка заслона в помощь своему игроку.
- 20) Передача мяча восьмеркой.
- 21) Передача мяча на дальние расстояния.
- 22) Броски мяча со штрафной линией не удобной рукой.
- 23) Броски мяча с трех очковой линии не удобной рукой.
- 24) Броски мяча на два шага не удобной рукой.

Раздел 3. Тактическая подготовка (18 ч.)

Теоретическое обучение (7 ч.)

Темы:

- 1) Просмотр видео роликов по зонной защите.
- 2) Просмотр видео роликов по личной защите.
- 3) Просмотр видео роликов при атаке, когда защита зонная.
- 4) Просмотр видео роликов при атаке, когда защита личная.
- 5) Разбор действий каждого игрока при зонной защите.
- 6) Разбор действий каждого игрока при личной защите.
- 7) Разбор действий по пунктам при атаке, при личной защите и при зонной защите.

Практическое обучение (11 ч.)

Темы:

- 1) Правильная расстановка при зонной защите.
- 2) Правильно встретить своих игроков при личной защите.
- 3) Отработка введения восьмеркой при атаке.
- 4) Отработка технико-тактических приемов при помощи заслона.
- 5) Отработка правильной стойки игрока для предотвращения трех очкового броска.
- 6) Отработка правильной стойки игрока для получения фолов в защите.
- 7) Отработка правильно поставленного броска для получения фолов в нападении.
- 8) Правильная расстановка игрока при нападении, когда защита зонная.
- 9) Правильная расстановка игроков при нападении, когда защита личная.
- 10) Правильное распределение ролей в игре.
- 11) Разумное применение дриблинга.

Раздел 4. Физическая подготовка (24 ч.)

Практическое обучение (24 ч.)

Темы:

- 1) Различные упражнения, направленные на развития силовых способностей.
- 2) Различные упражнения, направленные на развития скоростных способностей.
- 3) Различные упражнения, направленные на развития выносливости.
- 4) Различные упражнения, направленные на развития координационных способностей.
- 5) Различные упражнения, направленные на развития скоростно-силовых способностей.
- 6) Различные упражнения, направленные на развития силовой выносливости.
- 7) Различные игры на развития координационных способностей.
- 8) Различные игры на развития силовых способностей.
- 9) Различные игры на развития выносливости.
- 10) Различные игры на развития скоростно-силовых способностей.
- 11) Различные игры на развития силовой выносливости.
- 12) Упражнения с баскетбольными мячами на развития силовых способностей.
- 13) Упражнения с баскетбольными мячами на развития гибкости.
- 14) Упражнения с баскетбольными мячами на развития скоростных способностей.
- 15) Упражнения с баскетбольными мячами на развития выносливости.
- 16) Упражнения с баскетбольными мячами на развития скоростно-силовых способностей.
- 17) Упражнения с баскетбольными мячами на развития силовой выносливости.
- 18) Упражнения на развития скоростных способностей, направленная на ноги.
- 19) Упражнения на развитие силовых способностей, направленная на ноги.
- 20) Упражнения на развитие силовых способностей, направленная на руки.
- 21) Упражнения на развитие силовой выносливости, направленная на все части тела.
- 22) Эстафеты на развитие скоростных способностей.
- 23) Эстафеты на развитие силовых способностей.
- 24) Эстафеты на развитие выносливости.

Раздел 5. Контрольные нормативы (2 ч.)

Практическое обучение (2 ч.)

Темы:

- 1) Прием нормативов в начале обучения.
- 2) Прием нормативов в конце обучения.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Тема Занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1.	09			История возникновения баскетбола и его развитие.	2	Спортивный зал	Входной контроль
2.	09			Различные упражнения, направленные на развития силовых способностей. Различные упражнения, направленные на развития скоростных способностей.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
3.	09			Правила игры в баскетбол.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
4.	09			Обучение техникой передвижений. Обучение правильной стойки.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
5.	09			Движение с мячом и без мяча.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
6.	10			Бросок мяча со штрафной линии. Бросок мяча с трех очковой линии.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
7.	10			Прием нормативов вначале обучения.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
8.	10			Обучение о возвращение в свою зону. Обучения техники нападения.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
9.	10			Бросок мяча под кольцом. Бросок мяча в движении.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
10.	11			Различные упражнения, направленные на развития координационных способностей.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
11.	11			Бросок мяча на два шага. Бросок мяча с сопротивлением.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
12.	11			Различные упражнения, направленные на развития скоростно-силовых способностей.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
13.	11			Просмотр видео роликов по зонной защите. Просмотр видео роликов по личной защите.	2	Спортивный зал	Текущий контроль

14.	12			Различные упражнения, направленные на развития силовой выносливости.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
15.	12			Правильная расстановка при зонной защите. Правильно встретить своих игроков при личной защите.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
16.	12			Различные игры на развития координационных способностей.	2	Спортивный зал	Промежуточная аттестация
17.	12			Бросок мяча после передачи. Бросок мяча на последних секундах игры.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
18.	01			Различные игры на развития силовых способностей.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
19.	01			Перехват мяча в полете. Перехват мяча, лично у игрока.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
20.	01			Различные игры на развития выносливости.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
21.	02			Отработка быстрого возвращения в защиту после промаха, при зонной защите. Отработка быстрой защиты, после промаха при личной защите.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
22.	02			Различные игры на развития скоростно-силовых способностей.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
23.	02			Перехват мяча, вдвоем. Движение с мячом на скорость без пробежки или проноса мяча.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
24.	02			Различные игры на развития силовой выносливости.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
25.	03			Резкая атака на кольцо соперника. Выброска мяча за баскетбольной площадкой.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
26.	03			Упражнения с баскетбольными мячами на развития силовых способностей.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
27.	03			Подбор мяча в зоне нападения.	2	Спортивный зал	Текущий контроль

				Подбор мяча в зоне защиты.			
28.	03			Упражнения с баскетбольными мячами на развития гибкости.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
29.	04			Упражнения с баскетбольными мячами на развития скоростных способностей.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
30.	04			Правильная поставка заслона в помощь своему игроку. Бросок мяча в движении сразу после того как получил мяч.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
31.	04			Упражнения с баскетбольными мячами на развития выносливости.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
32.	04			Обучения техники броска со штрафной линии. Обучения техники броска с трех очковой линии.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
33.	05			Упражнения с баскетбольными мячами на развития скоростно-силовых способностей.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
34.	05			Отработка введения восьмеркой при атаке. Отработка технико-тактических приемов при помощи заслона.	2	Спортивный зал	Текущий контроль
35.	05			Упражнения с баскетбольными мячами на развития силовой выносливости.	2	Спортивный зал	Итоговый контроль
36.	05			Упражнения на развитие силовых способностей, направленная на ноги.	2	Спортивный зал	Текущий контроль

Список литературы для педагогов

1. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
2. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
3. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
6. Видякин М.В., Начинающему учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154 с.
7. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. Белоножкина О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006, 173 с.
8. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
9. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
11. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
12. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
13. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
14. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
15. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
16. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара 2002г
17. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для учащихся:

1. Баскетбол. Спортивная энциклопедия., М., Эксмо, 2011 г.
2. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
3. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
4. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
5. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
6. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
8. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
9. Официальные правила баскетбола
10. Руководство для судей. Механика для двух судей.

Вопросы для проведения промежуточной аттестации
по программе дополнительного образования «Баскетбол»

I вариант

1. В каком году появился баскетбол как игра?
 - а) в 1700 году
 - б) в 1891 году
 - в) в 1903 году

2. Как зовут человека, который придумал баскетбол?
 - а) Джон Леннон
 - б) Джеймс Бонд
 - в) Джеймс Нейсмит

3. По сколько человек от каждой команды может одновременно находиться на игровой площадке?
 - а) по 5
 - б) по 7
 - в) по 9

4. В какой стране баскетбол получил наибольшее распространение?
 - а) в Японии
 - б) в России
 - в) в США

5. Кто считается самым известным баскетболистом в мире?
 - а) Марат Сафин
 - б) Майкл Джордан
 - в) Зинедин Зидан

6. Какова стандартная высота установки баскетбольной корзины?
 - а) 3,05 м
 - б) 3,55 м
 - в) 4,05 м

7. Сколько времени дается игроку на выполнение штрафного броска?
 - а) 3 секунды
 - б) 4 секунды
 - в) 5 секунд

8. Какое из данных утверждений верно?
 - а) при ведении мяча в баскетболе нужно касаться его двумя руками одновременно
 - б) мяч в баскетболе можно вести только левой рукой
 - в) мяч в баскетболе можно вести только одной рукой
9. Размер баскетбольного щита?
 - а) 180см ширина – 105см высота
 - б) 175см ширина – 100см высота
 - в) 170см ширина – 110см высота

10. Как называется игра в уличный баскетбол?

- а) пейнтбол
- б) стритбол
- в) гандбол

Эталоны ответов на контрольные вопросы
по программе дополнительного образования «Баскетбол»

№ п/п	I вариант
1	б
2	в
3	а
4	в
5	б
6	а
7	в
8	в
9	а
10	б

Критерии оценки:

- «высокий уровень» - 9 – 10 баллов
- «средний уровень» - 5 – 8 баллов
- «низкий уровень» - 4 балла и менее
- 1 балл - правильный ответ на вопрос

Приложение 2.

№	Норматив	Кол-во выполнений (раз)	Кол-во попаданий (раз)
1	Штрафной бросок.	10	5
2	Бросок на два шага.	10	7
3	Трех очковый бросок.	10	3
4	Бросок сбоку от кольца.	10	6
5	Бросок сбоку от кольца за трех очковой линией.	10	3

Критерии оценки практической части:

- «высокий уровень» - сдача 4-5 нормативов;
- «средний уровень» - сдача 2-3 нормативов;
- «низкий уровень» - сдача 1 норматива и менее.