

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

"Николаевская средняя общеобразовательная школа"

Михайловского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО

На заседании МО
учителей естественно-
научного цикла

Протокол №1

от «29» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

На заседании
педагогического совета

Протокол №1

от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Соснова И.Г.

Приказ № 66

от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Баскетбол» (модуль "Спорт")

для обучающихся 10-11 классов

с. Николаевка 2024г

Пояснительная записка.

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа имеет базовый уровень, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Отличительной особенностью программы «Баскетбол» от уже существующих образовательных программ состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа соответствует «стартовому» уровню сложности.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приемами и тактическими действиями в игре баскетбол.

Задачи:

1. Образовательные:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и физические способности такие как: быстроту, ловкость, специальную тренировочную выносливость, а также психологические качества ребенка;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- содействовать общему физическому развитию;
- содействовать формированию навыков игры в баскетбол.

3. Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Возраст обучающихся: набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол, выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке, а также не имеющие медицинских противопоказаний.

Программа предназначена для учащихся 10-11 классов.

Состав групп постоянный. Возможен подбор отдельных обучающихся в объединения обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Срок реализации программы 2 года.

Формы проведения занятий.

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

Знать:

- работу сердечнососудистой системы, понятие о телосложении человека
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол; Какие бывают нарушения правил. Жесты судей;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку;
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

К окончанию программы обучающие будут знать:

- правила игры в баскетбол;
- основы знаний о здоровом образе жизни;
- тактические приемы в баскетболе.

К окончанию программы обучающиеся будут уметь демонстрировать:

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

- **личностные результаты** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.

- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Способы определения результативности

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Контрольные тесты (требования к учащимся).

№	Тесты	Оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	11	11,5	12
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	9,0	9,2	9,4
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	4	3
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	4	3
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	18	17	16

Контрольные игры и соревнования

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

Приемы и методы работы с обучающимися:

Тема программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
Общие основы б/б ПП и ТБ. Правила игры и судейство.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу
Общefизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы
Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические	Литература, справочные материалы, мячи на каждого	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

	групповая, в парах	занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	обучающего	
Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, Соревнование
Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, Соревнование

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Общефизическая подготовка	25	5	20
3.	Специальная физическая подготовка	25	5	20
4.	Техническая подготовка	30	5	25
5.	Тактическая подготовка	20	5	15
6.	Игровая подготовка	25	5	20
7.	Контрольные и календарные игры	8	2	6
8.	Итоговое занятие	2	2	
	Итого:	136	28	108

Календарно-тематическое планирование 10 класс

№	Дата проведения		Тема занятия
	план	факт	
1.			Вводный инструктаж. Инструкция по ОТ №46. Теоретические сведения. Перемещение в стойке баскетболиста без мяча и с мячом О.Ф.П.

2.		Теоретические сведения. Перемещение в стойке баскетболиста без мяча и с мячом О.Ф.П.
3.		Ведение мяча правой, левой рукой. Правила игры в баскетбол. Прыжок толчком двух ног. О.Ф.П. Учебная игра.
4.		Ведение мяча правой, левой рукой. Правила игры в баскетбол. Прыжок толчком двух ног. О.Ф.П. Учебная игра.
5.		Прыжок толчком двух ног. Ведение мяча. Учебная игра. Остановка прыжком, беговые упражнения. О.Ф.П.
6.		Прыжок толчком двух ног. Ведение мяча. Учебная игра. Остановка прыжком, беговые упражнения. О.Ф.П.
7.		Ловля мяча и передача в движении. О.Ф.П. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ведения мяча. Учебная игра.
8.		Ловля мяча и передача в движении. О.Ф.П. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ведения мяча. Учебная игра.
9.		Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. О.Ф.П.
10.		Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. О.Ф.П.
11.		Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Передачи мяча. Учебная игра.
12.		Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Передачи мяча. Учебная игра.
13.		Обводка соперника с использованием нескольких приемов изученных ранее. Броски мяча в корзину двумя руками сверху. Учебная игра.
14.		Обводка соперника с использованием нескольких приемов изученных ранее. Броски мяча в корзину двумя руками сверху. Учебная игра.
15.		Броски мяча после ведения и с места. Передачи мяча в движении и на месте. Учебная игра 4х4.
16.		Броски мяча после ведения и с места. Передачи мяча в движении и на месте. Учебная игра 4х4.
17.		Броски в корзину с отскоком от щита. Броски мяча в корзину без отскока от щита. Учебная игра. О.Ф.П.
18.		Броски в корзину с отскоком от щита. Броски мяча в корзину без отскока от щита. Учебная игра. О.Ф.П.
19.		Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. Броски мяча в корзину после ведения. Учебная игра. О.Ф.П.
20.		Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. Броски мяча в корзину после ведения. Учебная игра. О.Ф.П.
21.		Передачи мяча в движении и на месте. Броски мяча в корзину после ведения. Учебная игра.
22.		Передачи мяча в движении и на месте. Броски мяча в корзину после ведения. Учебная игра.
23.		Штрафной бросок. Передачи мяча двумя руками. Передачи мяча в движении и на месте. Учебная игра 4х4..
24.		Штрафной бросок. Передачи мяча двумя руками. Передачи мяча в движении и на месте. Учебная игра 4х4..
25.		Броски мяча после ведения в кольцо. Ведение мяча. Ведение

			мяча с переводом с одной руки на другую. О.Ф.П.Учебная игра.
26.			Броски мяча после ведения в кольцо. Ведение мяча. Ведение мяча с переводом с одной руки на другую. О.Ф.П.Учебная игра.
27.			Передачи мяча на месте и в движении в тройках. Броски мяча в корзину со среднего расстояния. Учебная игра 4x4.
28.			Передачи мяча на месте и в движении в тройках. Броски мяча в корзину со среднего расстояния. Учебная игра 4x4.
29.			Ведение мяча с переводом на правую, левую руку. Броски мяча в корзину после ведения. О.Ф.П.Учебная игра.
30.			Ведение мяча с переводом на правую, левую руку. Броски мяча в корзину после ведения. О.Ф.П.Учебная игра.
31.			Малая восьмерка. Штрафной бросок. Ведение мяча правой, левой рукой с разной высотой отскока.О.Ф.П. Учебная игра.
32.			Малая восьмерка. Штрафной бросок. Ведение мяча правой, левой рукой с разной высотой отскока.О.Ф.П. Учебная игра.
33.			Повторный инструктаж по ОТ №120 Ведение мяча правой, левой рукой и с переводом с правой, на левую. Броски мяча в корзину после ведения. О.Ф.П. Учебная игра 4x4.
34.			Ведение мяча правой, левой рукой и с переводом с правой, на левую. Броски мяча в корзину после ведения. О.Ф.П. Учебная игра 4x4.
35.			Передачи мяча на месте и в движении руками от груди. Передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра. О.Ф.П.
36.			Передачи мяча на месте и в движении руками от груди. Передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра. О.Ф.П.
37.			Передачи мяча на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой на месте. Учебная игра. О.Ф.П.
38.			Передачи мяча на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой на месте. Учебная игра. О.Ф.П.
39.			Штрафной бросок. Броски в кольцо в прыжке. Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра.
40.			Штрафной бросок. Броски в кольцо в прыжке. Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра.
41.			Ведение мяча правой, левой рукой. Передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра.
42.			Ведение мяча правой, левой рукой. Передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра.
43.			Броски мяча с места со среднего расстояния. Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П.Учебная игра.
44.			Броски мяча с места со среднего расстояния. Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П.Учебная игра.
45.			Передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах и в тройках. Учебная игра. О.Ф.П.
46.			Передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах и в тройках. Учебная игра. О.Ф.П.
47.			Зонная защита. Зонная защита. Малая восьмерка. Учебная игра 4x4.
48.			Зонная защита. Зонная защита. Малая восьмерка. Учебная игра 4x4.
49.			Броски мяча в корзину после ведения. Броски мяча с места. Учебная игра.

50.			Броски мяча в корзину после ведения. Броски мяча с места. Учебная игра.
51.			Передача мяча в парах и в тройках. Броски мяча в корзину со среднего расстояния. Учебная игра. О.Ф.П.
52.			Передача мяча в парах и в тройках. Броски мяча в корзину со среднего расстояния. Учебная игра. О.Ф.П.
53.			Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча в парах и в тройках. Учебная игра
54.			Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча в парах и в тройках. Учебная игра
55.			Малая восьмерка. Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра. Штрафной бросок.
56.			Малая восьмерка. Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра. Штрафной бросок.
57.			Броски мяча в корзину после ведения О.Ф.П. Штрафной бросок. Прыжковые упражнения. Учебная игра.
58.			Броски мяча в корзину после ведения О.Ф.П. Штрафной бросок. Прыжковые упражнения. Учебная игра.
59.			Атака 2*1, 3*2. Подбор мяча. О.Ф.П.
60.			Атака 2*1, 3*2. Двусторонняя игра. О.Ф.П.
61.			Раннее нападение. Средний бросок, подбор.
62.			Раннее нападение. Средний бросок, подбор. Двусторонняя игра.
63.			Зона защиты. Переключение, подстраховка. Учебная игра.
64.			Прессинг по всей площадке. Учебная игра.
65.			Контрольная игра.
66.			Контрольная игра.
67.			Контрольные нормативы.
68.			Контрольные нормативы.

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№	Дата проведения		Тема занятия
	план	факт	
1.			Вводный инструктаж. Инструкция по ОТ №46. Теоретические сведения. Перемещение в стойке баскетболиста без мяча и с мячом О.Ф.П.
2.			Теоретические сведения. Перемещение в стойке баскетболиста без мяча и с мячом О.Ф.П.
3.			Ведение мяча правой, левой рукой. Правила игры в баскетбол. Прыжок толчком двух ног. О.Ф.П. Учебная игра.
4.			Ведение мяча правой, левой рукой. Правила игры в баскетбол. Прыжок толчком двух ног. О.Ф.П. Учебная игра.
5.			Прыжок толчком двух ног. Ведение мяча. Учебная игра. Остановка прыжком, беговые упражнения. О.Ф.П.

6.			Прыжок толчком двух ног. Ведение мяча. Учебная игра. Остановка прыжком, беговые упражнения. О.Ф.П.
7.			Ловля мяча и передача в движении. О.Ф.П. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ведения мяча. Учебная игра.
8.			Ловля мяча и передача в движении. О.Ф.П. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ведения мяча. Учебная игра.
9.			Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. О.Ф.П.
10.			Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. О.Ф.П.
11.			Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Передачи мяча. Учебная игра.
12.			Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Передачи мяча. Учебная игра.
13.			Обводка соперника с использованием нескольких приемов изученных ранее. Броски мяча в корзину двумя руками сверху. Учебная игра.
14.			Обводка соперника с использованием нескольких приемов изученных ранее. Броски мяча в корзину двумя руками сверху. Учебная игра.
15.			Броски мяча после ведения и с места. Передачи мяча в движении и на месте. Учебная игра 4x4.
16.			Броски мяча после ведения и с места. Передачи мяча в движении и на месте. Учебная игра 4x4.
17.			Броски в корзину с отскоком от щита. Броски мяча в корзину без отскока от щита. Учебная игра. О.Ф.П.
18.			Броски в корзину с отскоком от щита. Броски мяча в корзину без отскока от щита. Учебная игра. О.Ф.П.
19.			Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. Броски мяча в корзину после ведения. Учебная игра. О.Ф.П.
20.			Броски мяча в корзину двумя руками в прыжке. Броски мяча в корзину после ведения. Учебная игра. О.Ф.П.
21.			Передачи мяча в движении и на месте. Броски мяча в корзину после ведения. Учебная игра.
22.			Передачи мяча в движении и на месте. Броски мяча в корзину после ведения. Учебная игра.
23.			Штрафной бросок. Передачи мяча двумя руками. Передачи мяча в движении и на месте. Учебная игра 4x4..
24.			Штрафной бросок. Передачи мяча двумя руками. Передачи мяча в движении и на месте. Учебная игра 4x4..
25.			Броски мяча после ведения в кольцо. Ведение мяча. Ведение мяча с переводом с одной руки на другую. О.Ф.П. Учебная игра.
26.			Броски мяча после ведения в кольцо. Ведение мяча. Ведение мяча с переводом с одной руки на другую. О.Ф.П. Учебная игра.
27.			Передачи мяча на месте и в движении в тройках. Броски мяча в корзину со среднего расстояния. Учебная игра 4x4.
28.			Передачи мяча на месте и в движении в тройках. Броски мяча в корзину со среднего расстояния. Учебная игра 4x4.
29.			Ведение мяча с переводом на правую, левую руку. Броски мяча в корзину после ведения. О.Ф.П. Учебная игра.
30.			Ведение мяча с переводом на правую, левую руку. Броски

		мяча в корзину после ведения. О.Ф.П.Учебная игра.
31.		Малая восьмерка. Штрафной бросок. Ведение мяча правой, левой рукой с разной высотой отскока.О.Ф.П. Учебная игра.
32.		Малая восьмерка. Штрафной бросок. Ведение мяча правой, левой рукой с разной высотой отскока.О.Ф.П. Учебная игра.
33.		Повторный инструктаж по ОТ №120 Ведение мяча правой, левой рукой и с переводом с правой, на левую. Броски мяча в корзину после ведения. О.Ф.П. Учебная игра 4x4.
34.		Ведение мяча правой, левой рукой и с переводом с правой, на левую. Броски мяча в корзину после ведения. О.Ф.П. Учебная игра 4x4.
35.		Передачи мяча на месте и в движении руками от груди. Передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра. О.Ф.П.
36.		Передачи мяча на месте и в движении руками от груди. Передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра. О.Ф.П.
37.		Передачи мяча на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой на месте. Учебная игра. О.Ф.П.
38.		Передачи мяча на месте и в движении. Передачи мяча одной рукой на месте. Учебная игра. О.Ф.П.
39.		Штрафной бросок. Броски в кольцо в прыжке. Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра.
40.		Штрафной бросок. Броски в кольцо в прыжке. Передача мяча в тройках со сменой места. Учебная игра.
41.		Ведение мяча правой, левой рукой. Передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра.
42.		Ведение мяча правой, левой рукой. Передачи мяча двумя руками от груди. Учебная игра.
43.		Броски мяча с места со среднего расстояния. Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П.Учебная игра.
44.		Броски мяча с места со среднего расстояния. Ведение мяча правой, левой рукой. О.Ф.П.Учебная игра.
45.		Передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах и в тройках. Учебная игра. О.Ф.П.
46.		Передачи мяча двумя руками от груди. Передача мяча в парах и в тройках. Учебная игра. О.Ф.П.
47.		Зонная защита. Зонная защита. Малая восьмерка. Учебная игра 4x4.
48.		Зонная защита. Зонная защита. Малая восьмерка. Учебная игра 4x4.
49.		Броски мяча в корзину после ведения. Броски мяча с места. Учебная игра.
50.		Броски мяча в корзину после ведения. Броски мяча с места. Учебная игра.
51.		Передача мяча в парах и в тройках. Броски мяча в корзину со среднего расстояния. Учебная игра. О.Ф.П.
52.		Передача мяча в парах и в тройках. Броски мяча в корзину со среднего расстояния. Учебная игра. О.Ф.П.
53.		Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча в парах и в тройках. Учебная игра
54.		Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча в парах и в тройках. Учебная игра

55.			Малая восьмерка. Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра. Штрафной бросок.
56.			Малая восьмерка. Ведение мяча с разной высотой отскока. Учебная игра. Штрафной бросок.
57.			Броски мяча в корзину после ведения О.Ф.П. Штрафной бросок. Прыжковые упражнения. Учебная игра.
58.			Броски мяча в корзину после ведения О.Ф.П. Штрафной бросок. Прыжковые упражнения. Учебная игра.
59.			Атака 2*1, 3*2. Подбор мяча. О.Ф.П.
60.			Атака 2*1, 3*2. Двусторонняя игра. О.Ф.П.
61.			Раннее нападение. Средний бросок, подбор.
62.			Раннее нападение. Средний бросок, подбор. Двусторонняя игра.
63.			Зона защиты. Переключение, подстраховка. Учебная игра.
64.			Прессинг по всей площадке. Учебная игра.
65.			Контрольная игра.
66.			Контрольная игра.
67.			Контрольные нормативы.
68.			Контрольные нормативы.

Содержание программы

1. Водное занятие.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом;
- Правила пожарной безопасности поведения в спортивном зале;
- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков;
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Необходимость разминки в занятиях спортом;
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология;
- Методика тренировки баскетболистов;
- Техническая подготовка баскетболистов;
- Психологическая подготовка баскетболиста;
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения;
- Упражнения для рук плечевого пояса;
- Упражнения для ног;
- Упражнения для шеи и туловища;
- Упражнения для всех групп мышц;
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед;
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении;
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом);
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны);
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам;
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами;
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом;
- Метание различных мячей в цель;
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.

- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

7. Контрольные и календарные игры

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

8. Ожидаемые результаты.

- расширят представление о баскетболе, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам
- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоят разнообразную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении получат навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обходить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обходить соперника с изменением направления.

Методическое обеспечение программы:

1. Дидактические материалы:

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

- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

3. Техническое оснащение занятий:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ, основные баскетбольные щиты с кольцами, тренировочные баскетбольные щиты с кольцами, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Список литературы.

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.