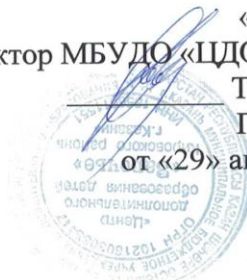


Управление образования Исполнительного комитета муниципального
образования г. Казани
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Заречье»
Кировского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
МБУДО «ЦДОД «Заречье»
Протокол № 1
от «25» августа 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦДОД «Заречье»
Т.В. Сорокина
Приказ № 159
от «29» августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 8 – 14 лет
Срок реализации: 2 года

Авторы-составители:
Искаков Фатых Адиевич
педагог дополнительного образования

Казань, 2017

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
3	Направленность программы	физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО должность	Искаков Фатых Адиевич Педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	2года
5.2	Возраст обучающихся	10-18лет
5.3	Характеристика программы: тип программы -вид программы -принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	Создание условий для всестороннего физического развития и формирования морально-волевых качеств учащихся посредством спортивной игры баскетбол.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Форма обучения: очная. Методы обучения: игровые, индивидуальные, групповые, наглядные, практические, соревновательные, круговой тренировки
7.	Формы мониторинга результативности	Контрольные упражнения по специальной физической подготовке
8	Результативность реализации программы	Контрольные упражнения по общей физической подготовке
9.	Дата утверждения и последней корректировки	
10.	Рецензенты	Вайсенберг Е.Н., Хаматшина Н.В.

Оглавление

1. Титульный лист
2. Информационная карта образовательной программы
3. Оглавление
4. Пояснительная записка
5. Учебно-тематический план 1-го года обучения
6. Содержание тем учебного курса 1-го года обучения
7. Учебно-тематический план 2-го года обучения
8. Содержание тем учебного курса 2-го года обучения
9. Организационно-педагогические условия реализации программы
10. Список литературы
11. Календарно-тематический план 1-го года обучения
12. Календарно-тематический план 2-го года обучения
13. Форма аттестации/контроля
14. Приложения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих **нормативно-правовых документов и рекомендаций**:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
6. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

8. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»;
10. Приказ МОиН РТ № 2529/14 от 6 мая 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях»;
11. Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани;
12. Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБУДО «Центр дополнительного образования детей «Заречье» Кировского района г. Казани.

Актуальность программы в том, что её реализация позволяет восполнить недостаток двигательной активности, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.

Отличительной особенностью данной программы является организация учебного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учётом возрастных особенностей всех учащихся. В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр и развитию физических способностей. В ходе освоения данной программы учащиеся знакомятся не только со спортивной игрой баскетбол, но и с другими видами спортивных игр: футбол, волейбол.

Целью программы является создание условий для всестороннего физического развития и формирования морально-волевых качеств учащихся посредством спортивной игры баскетбол.

Достижение цели осуществляется через решение следующих **задач**:

Образовательные:

- обучить основам игры в баскетбол;
- формирование у учащихся основ знаний в области физической культуры;
- обеспечение оптимального развития двигательных способностей у учащихся;
- содействие всестороннему физическому развитию;
- формирование убеждения в необходимости постоянной заботы о своем физическом состоянии;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, стремления к самообразованию в области физической культуры.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячами;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитать чувство личной ответственности;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к занятиям по баскетболу;
- формирование дисциплинированности и гражданской ответственности.

Адресат программы. В объединение «Баскетбол» принимаются учащиеся в возрасте от 10 до 18 лет, желающие заниматься данным видом спорта, независимо от их физических и социальных данных. При приеме

учащийся обязан предъявить справку от врача о состоянии здоровья и заявление от родителей.

Общее количество часов – 144 часа в год (72 занятия в год), что составляет 288 часов (144 занятия) на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Срок реализации программы – 2 года.

Формами организации образовательного процесса являются:

- фронтальная (предусматривает подачу учебного материала всей группе учащихся);
- групповая (учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);
- индивидуальная (предполагает самостоятельную работу учащихся);
- игровая (использование упражнений в игровой форме);
- наглядная (педагог показывает - учащиеся повторяют);
- практические (отработка тактики игры в баскетбол)
- соревновательные (использование упражнений в игровой и соревновательной форме)
- круговая тренировка (используется для более качественного усвоения учебного материала программы).

Периодичность и продолжительность занятий соответствуют санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14.

Программа состоит из трех взаимосвязанных разделов: теоретического, практического и контрольно-диагностического.

Необходимость теоретического раздела сводится к тому, чтобы создать у учащихся целостное представление о физической культуре как о социальном явлении, виде общей культуры общества и личности, понимание значимости занятий физическими упражнениями, обеспечить их базовыми физиологическими, гигиеническим и антропометрическими знаниями.

В соответствии с принципом индивидуальных образовательных критериев в программе предложена методика диагностирования, предполагающая индивидуальный подход к оценке уровня физической подготовленности путем сравнения результатов, показанных одним и тем же учеником в течение учебного года. Такой подход способствует достижению наиболее благоприятных условий для гармоничного физического развития каждого учащегося.

Ожидаемые результаты:

У учащихся будут сформированы:

- навыки общения в процессе познания;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- самостоятельности и личной ответственности;
- принятия ценностей других людей;
- этических чувств, доброжелательности и эмоционально - нравственной отзывчивости;
- готовности к сотрудничеству и совместной познавательной работе в группе.

Метапредметные результаты:

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- различать способы и результат действия.

Учащиеся получают возможность научиться:

- самостоятельно делать выводы и ставить познавательные цели на будущее;
- определять под руководством педагога критерии оценивания задания.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- самостоятельно или в сотрудничестве с педагогом выявлять причинно-следственные связи; – совместно с педагогом или в групповой работе находить необходимые источники информации;

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать свою работу по изучению незнакомого материала;
- самостоятельно делать выводы, перерабатывать информацию, преобразовывать её, представлять информацию;
- передавать содержание в сжатом, выборочном или развёрнутом виде.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе;
- отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
- критично относиться к своему мнению, уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций;
- участвовать в работе группы, распределять роли, договариваться друг с другом.

Учащиеся получают возможность научиться:

- чётко формулировать и обосновывать свою точку зрения;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- вставать на позицию другого человека;
- чётко выполнять свою часть работы в ходе коллективного решения учебной задачи согласно общему плану действий, прогнозировать и оценивать результаты своего труда.

Учащиеся к концу освоения данной программы могут знать:

- технику безопасности на занятиях;
- основы гигиены;

- основы режима питания;
- цели и задачи занятий;
- правила контроля;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- значение и задачи физического воспитания

Учащиеся к концу освоения данной программы могут уметь:

- выполнять требования по противопожарной безопасности;
- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- определять уровень развития скоростных способностей;
- оказывать первую медицинскую помощь;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Формирование знаний в области физической культуры не ограничивается только освоением теоретического раздела программы. И на практических занятиях, попутно с изучением разнообразных физических упражнений, педагог сообщает учащимся об особенностях их влияния на организм и т. д.

Практический раздел программы содержит средства формирования у учащихся базовых двигательных умений и навыков, развитие их двигательных способностей, повышения уровня физической подготовленности, в виде разнообразных физических упражнений.

Контрольно-диагностический раздел программы включает в себя сдачу контрольных нормативов 2 раза в год для оценки уровня физической подготовленности учащихся и для определения уровня развития двигательных способностей, предусмотренных программой.

Календарно - тематический план 1-го года обучения

№ п.п	Наименование тем	Количество часов		Всего	Формы контроля
		теория	практика		
1	Вводное занятие.	2	-	2	опрос
2	Теоретическая подготовка	8	-	8	
2.1	Соблюдение правил безопасности.	2	-	2	беседа
2.2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	-	1	беседа
2.3	Ознакомительное занятие	1	-	1	беседа
2.4	Терминология, техника и тактика игры.	2	-	2	беседа
2.5	Правила игры.	2	-	2	беседа
3	Общеразвивающие упражнения.	-	10	10	наблюдение
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	-	32	32	
4.1	Прыгучесть.	-	10	10	наблюдение
4.2	Быстрота движений.	-	10	10	наблюдение
4.3	Игровая ловкость.	-	12	12	наблюдение
5	Техническая подготовка.			48	
5.1	Техника передвижений нападающего.	-	12	12	наблюдение
5.2	Ловля и передача мяча.	-	12	12	наблюдение
5.3	Ведение мяча в высокой стойке.	-	12	12	наблюдение
5.4	Броски.	-	12	12	наблюдение
6	Закономерности тактики игры в баскетбол	-	40	40	
6.1	Тактика игры в нападении	-	20	20	наблюдение
6.2	Тактика игры в защите.	-	20	20	наблюдение
7	Итоговое занятие	2	2	4	зачёт
	ИТОГО:	12	132	144	

Содержание тем учебного курса 1 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 ч.).

Теория: Знакомство с группой. Введение в образовательную программу. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене.

2. Теоретическая подготовка (8 ч.).

Тема 2.1. Соблюдение правил безопасности.

Теория: Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем.

Тема 2.2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Тема 2.3. Ознакомительное занятие.

Теория: Место занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Тема 2.4. Терминология, техника и тактика игры.

Теория: Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

Тема 2.5. Правила игры.

Теория: Костюм игроков. Состав команды. Продолжительность игры. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Замена игроков. Ведение мяча. Броски, передачи и ловля мяча. Выполнение штрафного броска. Результат игры. Правила мини-баскетбола.

Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (10 ч.).

Практика: На данном этапе ОФП даётся в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление). Общеразвивающие упражнения: элементарные с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными мячами, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка). Подвижные игры. Эстафеты, полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (34 ч.).

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

Тема 4.1. Прыгучесть.

Практика: Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое.

Тема 4.2. Быстрота движений.

Практика: Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. «Челночный бег» на 5,8 и 10м. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорения, изменение направления.

Тема 4.3. Игровая ловкость.

Практика: Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мячей, летящих из различных направлений.

Раздел 5. Техническая подготовка (48 ч.).

Тема 5.1. Техника передвижений нападающего.

Практика: Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего. Прыжки толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка двумя шагами. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.

Положение рук. Передвижения приставными шагами в стороны, назад, вперед. Передвижения в защитной стойке по сигналам.

Тема 5.2. Ловля и передача мяча.

Практика: Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне. Передачи мяча двумя руками от груди, передачи двумя руками отскоком от пола. Передача мяча в парах, стоя на месте, ближние и средние расстояния. Передачи мяча на одном уровне.

Тема 5.3. Ведение мяча в высокой стойке.

Практика: Ведение мяча в высокой стойке на месте, в движении, по прямой с изменением скорости и направления. Ведения мяча в сочетании с остановками, с переводом на другую руку. Эстафеты с ведением, ведение мяча по сигналам.

Тема 5.4. Броски.

Практика: Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча. Броски мяча под углом к щиту. Броски перечисленными способами после ведения.

Раздел 6. Закономерности тактики игры в баскетбол (40 ч.).

Тема 6.1. Техника нападения.

Практика: Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. Применение изученных способов передачи мяча в зависимости от расстояния и направления. Групповые действия: Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».

Тема 6.2. Техника защиты игры в баскетбол.

Практика: Выбор места по отношению к подопечному нападающему с мячом и без мяча. Применение изученных способов защитной стойки в зависимости от места расположения нападающего на площадке. Командные действия. Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (возвращение в тыловую зону, разбор игроков). Личная система защит на своей половине поля.

Раздел 7. Итоговое занятие (4 ч.).

Теория: зачёт по теоретическому материалу.

Практика: сдача контрольных нормативов.

Требования к ЗУН учащихся.

Учащиеся после первого года обучения могут знать:

- самые простейшие игровые способы;
- технические и тактические действия;
- основные правила поведения на занятиях;
- технику безопасности на занятиях;
- основы гигиены;
- основы режима питания;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- значение физического воспитания.

Учащиеся после первого года обучения могут уметь:

- выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- выполнять ловлю и передачу мяча на месте;
- выполнять броски мяча одной и двумя руками с места;
- выполнить комплекс общеразвивающих упражнений;
- определить уровень развития скоростных способностей.

Календарно-тематический план 2-го года обучения

№ п.п	Наименование тем	Количество часов		Всего	Формы контроля
		теория	практика		
1	Вводное занятие. Соблюдение правил безопасности.	2	-	2	опрос
2	Теоретическая подготовка	8	-	8	

2.1	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	-	1	опрос
2.2	Физическая культура и спорт в России.	1	-	1	опрос
2.3	Гигиенические сведения.	2	-	2	опрос
2.4	Терминология, техника и тактика игры.	2	-	2	опрос
2.5	Правила игры	2	-	2	опрос
3	Общеразвивающие упражнения.	-	8	8	
3.1	Строевая подготовка.	-	4	4	наблюдение
3.2	Силовые тренировки.	-	4	4	наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	-	34	34	
4.1	Прыжки	-	12	12	наблюдение
4.2	Быстрота движений	-	12	12	наблюдение
4.3	Игровая ловкость	-	10	10	наблюдение
5	Техническая подготовка	-	50	50	
5.1	Перемещение, остановки, стойка игрока, повороты.	-	12	12	наблюдение
5.2	Ловля и передача мяча.	-	12	12	наблюдение
5.3	Ведение мяча.	-	14	14	наблюдение
5.4	Броски	-	12	12	наблюдение
6	Тактическая подготовка	-	24	24	
6.1	Нападение	-	12	12	наблюдение
6.2	Защита	-	12	12	наблюдение
7	Игровая подготовка	-	14	14	наблюдение
8	Итоговое занятие	2	2	4	зачёт
	ИТОГО:	12	132	144	

Содержание тем учебного курса

2 год обучения

Раздел 1. Вводное занятие. Соблюдение правил безопасности (2 ч.).

Теория: Введение в образовательную программу. Ознакомление с содержанием программы. Инструктаж по технике. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (8 ч.).

Тема 2.1. Сведения о строении и функциях организма человека.

Теория: Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Тема 2.2. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России, укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

Тема 2.3. Гигиенические сведения.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице. Режим дня. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом.

Тема 2.4. Терминология, техника и тактика игры.

Теория: Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства. Характеристика основных приемов техники: перемещение, ловли, передач, ведение, бросков, поворотов. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры, связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Тема 2.5. Правила игры.

Теория: Разметка площадки. Состав команды. Аут, фол, пробежка, двойное ведение, спорный мяч. Вбрасывание, правила 3-х секунд. Начало и конец игры. Мяч в игре. Спорный мяч и опорный бросок. Персональный, не спортивный, технический фол. Результат игры. Выполнение штрафного броска. Правила мини-баскетбола.

Раздел 3. Общеразвивающие упражнения (8 ч.).

На данном этапе ОФП дается в заключительной части тренировочного занятия в большем объеме

Тема 3.1. Строевая подготовка.

Практика: Понятие о строе и командах. Шеренга, фланг, колонна, интервал, дистанция. Перестроение в одну, две шеренги, в колонну; повороты на месте, расчет по строю, переход на ходьбу и бег, на шаг.

Тема 3.2. Силовые тренировки.

Практика: Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на двух ногах. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (34 ч.).

Дается как в основной так и в заключительной части занятия

Тема 4.1. Прыжки.

Практика: Прыжки на одной и двух ногах, через линию, а также по кругу, зигзагом, по прямой. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

Тема 4.2. Быстрота движений.

Практика: Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительным воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за владение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Тема 4.3. Игровая ловкость.

Практика: Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пионербол»). Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в

положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Раздел 5. Техническая подготовка (50 ч.).

Тема 5.1. Перемещение, остановки, стойка игрока, повороты.

Практика: Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом, лицом и спиной вперед. Стойка нападающего и защитника.

Тема 5.2. Ловля и передача мяча.

Практика: Ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, в парах, кругах, в колонне, с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в простых и усложненных условиях. Без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Тема 5.3. Ведение мяча.

Практика: Ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением напарника.

Тема 5.4. Броски.

Практика: Бросок мяча одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча в простых и усложненных условиях, без сопротивления и с сопротивлением защитника.

Раздел 6. Тактическая подготовка (24 ч.).

Тема 6.1. Нападение.

Практика: Выход для получения и отвлечения мяча. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение. Пересечение. Нападение быстрым прорывом (1:0. 2:1). Позиционное нападение (5:0) без изменений позиций игроков, с изменением позиций игроков.

Тема 6.2. Защита.

Практика: Противодействие получению мяча и выходу на свободное место, розыгрышу мяча и атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты в игровых взаимодействиях (1:1, 2:2, 3:3) на одну корзину.

Раздел 7. Игровая подготовка 14 ч.).

Практика: Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «мяч капитану», «десять передач», «вызов номеров»).

Раздел 8. Итоговое занятие (4 ч.).

Теория: зачёт по теоретическому материалу.

Практика: сдача контрольных нормативов.

Требования к ЗУН учащихся.

Учащиеся после второго года обучения могут знать:

- технику безопасности на занятиях;
- основы гигиены;
- основы режима питания;
- цели и задачи занятий;
- правила контроля;
- правила оказания первой медицинской помощи;
- значение и задачи физического воспитания

Учащиеся после второго года обучения могут уметь:

- выполнять требования по противопожарной безопасности;
- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- определять уровень развития скоростных способностей;
- оказывать первую медицинскую помощь;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техникой действий;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимы следующие условия, оборудование и инвентарь:

- спортивный зал;
- спортивная форма для каждого спортсмена;
- шведская стенка,
- спортивные скамейки;
- мячи;
- скакалки;
- медицинская аптечка.

Методика обучения предусматривает целый комплекс мер по созданию оптимальных условий для решения образовательных задач:

- соблюдение логической последовательности и преемственности в освоении материала;
- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по баскетболу;
- формирование знаний об истории развития баскетбола;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Основные принципы построения программы:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности;
- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип постепенности;
- принцип систематичности и последовательности.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. М – Просвещение, 1991г
2. Вайцеховский С.М. Физическая культура и спорт. Методология, теория и практика. М – Академия 2006г.
3. Васильков А.А. Теория и методика спорта. Учебник. Ростов 2008г.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М- Физкультура и спорт 1980г.
5. Губа В.П. Научно - практические и методические основы. Советский спорт 2008г.
6. Колесов Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников. М - Краткая медицинская энциклопедия 1988г.
7. Курамшин Ю.Ф. Теория методика физической культуры. Москва 2004г.
8. Лебедева Н.Т. Пути оптимизации двигательной активности детей и подростков.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва 2008г.
10. Найданов Б.Н. Особенности организации занятий по физической культуре с учетом спортивных интересов учащихся 11 классов общеобразовательной школы.
11. Нестеровский Д.И. Учебник «Теория и методика баскетбола. Москва. Издательский центр «Академия» 2014г.
12. Физическая культура: Воспитание, образование, тренировка 1996г.

Тестовые задания
Для диагностики двигательных способностей.

Основные показатели	Тестовые задания
1. Сила мышц рук	Ю.- подтягивание в висе; сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторений) Д – подтягивание в висе лежа; сгибание, разгибание рук в упоре лежа (кол-во повторений).
2. Сила мышц живота	Лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, рукой обхватить плечи- поднимание туловища(ступни закреплены) до касания локтями коленей(кол-во за 1 мин.)
3. Сила мышц спины.	Лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, поднимание туловища (кол-во за 1 мин.)
4. Сила мышц ног.	Прыжок в длину с места.
5. Быстрота движений.	Челночный бег (3 x 10)
6. Общая выносливость.	Ю – бег на 3000 м (мин, сек). Д - бег на 2000 м (мин, сек).
7. Гибкость в поясничном и тазобедренном суставах.	Из седа ноги врозь наклон вперед.
8. Баскетбол	Попадание мяча в корзину (кол-во раз) из 5 три попасть.
	Ведение мяча.

**Календарный (поурочный) тематический план:
Первый год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2 часа
2	Ознакомительное занятие. ОФП	2 часа
3	ОФП. Техническая подготовка.	2 часа
4	ОФП. Техническая подготовка.	2 часа
5	Правила игры. ОФП	2 часа
6	ОФП. Техническая подготовка.	2 часа
7	ОФП. Техническая подготовка.	2 часа
8	ОФП. Техническая подготовка.	2 часа
9	ОФП. Техническая подготовка.	2 часа
10	Техника безопасности. ОФП	2 часа
11	ОФП. Техническая подготовка.	2 часа
12	ОФП. Техническая подготовка.	2 часа
13	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
14	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
15	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
16	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
17	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
18	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
19	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
20	Техника безопасности. СФП	2 часа
21	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
22	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
23	Терминология, техника и тактика игры. СФП	2 часа
24	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
25	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
26	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
27	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
28	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
29	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
30	Техника безопасности. СФП	2 часа
31	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
32	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
33	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
34	Промежуточная аттестация учащихся	2 часа
35	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
36	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
38	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
39	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
40	Техника безопасности. СФП. Техническая подготовка.	2 часа
41	СФП. Техническая подготовка.	2 часа

42	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
43	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
44	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
45	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
46	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. СФП.	2 часа
47	Правила игры. . Техническая подготовка.	2 часа
48	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
49	СФП. Техническая подготовка.	2 часа
50	Техника безопасности. Техническая подготовка.	2 часа
51	Техническая подготовка.	2 часа
52	Техническая подготовка.	2 часа
53	Техническая подготовка.	2 часа
54	Техническая подготовка.	2 часа
55	Техническая подготовка.	2 часа
56	Техническая подготовка.	2 часа
57	Техническая подготовка.	2 часа
58	Техническая подготовка.	2 часа
59	Закономерности тактики игры в баскетбол.	2 часа
60	Техника безопасности. Закономерности тактики игры в баскетбол.	2 часа
61	Закономерности тактики игры в баскетбол.	2 часа
62	Закономерности тактики игры в баскетбол.	2 часа
63	Терминология, техника и тактика игры. Закономерности тактики игры в баскетбол.	2 часа
64	Закономерности тактики игры в баскетбол.	2 часа
65	Закономерности тактики игры в баскетбол.	2 часа
66	Закономерности тактики игры в баскетбол.	2 часа
67	Закономерности тактики игры в баскетбол.	2 часа
68	Закономерности тактики игры в баскетбол.	2 часа
69	Закономерности тактики игры в баскетбол.	2 часа
70	Техника безопасности.	2 часа
71	Промежуточная аттестации учащихся	2 часа
72	Закономерности тактики игры в баскетбол.	2 часа
	Всего	144 часа

**Календарный (поурочный) тематический план:
Второй год обучения**

№	Тема урока	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Соблюдение правил безопасности.	2 часа
2	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа

3	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
4	Сведения о строении и функциях организма человека. Общеразвивающие упражнения.	2 часа
5	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
6	Техническая подготовка. Игровая подготовка.	2 часа
7	Техническая подготовка. Игровая подготовка.	2 часа
8	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
9	Техническая подготовка.	2 часа
10	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
11	Техническая подготовка. Игровая подготовка.	2 часа
12	Техническая подготовка. Игровая подготовка.	2 часа
13.	Физическая культура и спорт в России. общеразвивающие упражнения.	2 часа
14	Техническая подготовка. Игровая подготовка.	2 часа
15	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
16	Техническая подготовка.	2 часа
17	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
18	Гигиенические сведения. общеразвивающие упражнения.	2 часа
19	Техническая подготовка.	2 часа
20	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
21	Тактическая подготовка.	2 часа
22	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
23	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
24	Тактическая подготовка.	2 часа
25	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
26	Терминология, техника и тактика игры. общеразвивающие упражнения.	2 часа
27	Тактическая подготовка.	2 часа
28	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
29	Тактическая подготовка.	2 часа
30	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
31	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
32	Тактическая подготовка.	2 часа
33	Тактическая подготовка.	2 часа
34	Промежуточная аттестации учащихся	2 часа
35	Игровая подготовка.	2 часа
36	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
38	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
39	Правила игры. общеразвивающие упражнения.	2 часа
40	Тактическая подготовка.	2 часа
41	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
42	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
43		2 часа
44	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
45	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
46	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа

47	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
48	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
49	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
50	Тактическая подготовка.	2 часа
51	Гигиенические сведения. Общеразвивающие упражнения.	2 часа
52	Игровая подготовка.	2 часа
53	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
54	Тактическая подготовка.	2 часа
55	Правила игры. Общеразвивающие упражнения.	2 часа
56	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
57	Терминология, техника и тактика игры. Общеразвивающие упражнения.	2 часа
58	Тактическая подготовка.	2 часа
59	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
60	Игровая подготовка.	2 часа
61	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
62	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
63	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
64		2 часа
65	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
66	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
67	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
68	Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	2 часа
69	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2 часа
70	Тактическая подготовка.	2 часа
71	Промежуточная аттестации учащихся	2 часа
72	Игровая подготовка.	2 часа
	Всего	144 часа