

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОЕКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Рассмотрено на заседании методического совета руководитель МО Дунаева С.В. _____	Утверждаю директор МОУ ИРМО «Оекская СОШ» Тыртышная О.П.
Протокол №1 от <u>«28» августа 2020г.</u>	Приказ № <u>1</u> от <u>«31» августа 2020 г.</u>

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

Уровень образования: основное общее образование(11-17 лет)

Количество часов: 648

Направленность: физкультурно- спортивное

Педагог, реализующий программу:
Фурман Николай Николаевич,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол широко используется как средство физического воспитания детей школьного возраста. Систематические занятия спортивными играми способствует всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость. Спортивные игры содействуют воспитанию у учащихся морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно формироваться под влиянием спортивных игр. Вот почему спортивные игры, в частности баскетбол, в школьной программе представлены как основной материал, который широко используется во внеклассной работе.

Актуальность - состоит в том, что общая физическая подготовка спортивных игр обеспечивает всестороннее развитие воспитанника и создает предпосылки для наиболее эффективного проявления специальных физических качеств в избранном виде спорта. Спортивные игры имеет специфическую направленность, а именно: укреплять органы и системы организма спортсмена применительно к требованиям спортивных игр, способствует переносу тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные действия. Специальная физическая подготовка спортивных игр играет ведущую роль в формировании двигательных способностей учащихся и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности. Осуществляется она в тесной связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в спортивных играх с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке существует противоречие между потребностью мальчиков к спортивной игре и физиологической способностью к выполнению технических действий воспитанников в условиях образовательной школы. Невысокий уровень физической подготовленности учащихся лимитирует его способности при овладении технико-тактическим арсеналом и совершенствовании его. Например, воспитанник, у которого недостаточно развита прыгучесть, не может овладеть современной техникой броска в прыжке и участвовать в борьбе за мяч у щита. Команда, игроки которой медлительны, не может эффективно применять быстрый прорыв, прессинг и т. д. Общая и специальная физическая подготовка взаимосвязаны, дополняют друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от особенностей игры, с другой - определяют реальные возможности действий учащихся в соревнованиях. Необходимо также отметить, что достаточно высокий уровень физической подготовленности игрока является важным фактором психологического плана, а именно: придает уверенность в борьбе, способствует проявлению более высоких волевых качеств в экстремальных условиях. Функциональные возможности воспитанника составляют основу его физической подготовленности. Уровень их развития конкретно проявляется в спортивной работоспособности - способности игрока совершать специфическую для него работу в течение длительного времени, достаточного для получения устойчивых сдвигов

Программа построена на принципах:

- создание условий для развития личности ребёнка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактика асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребёнка;
- укрепление психического и физического здоровья;
- взаимодействие тренера-преподавателя с семьёй

Педагогическая целесообразность - заключается в том, что она создана на основе курса обучения спортивных игр с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, футбольные ворота).

Технические приёмы, тактические действия и собственно спортивных играх таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Направленность физкультурно-спортивная

Программа составлена исходя из содержания федеральной программы физического воспитания учащихся I–IX классов (В.И.Лях, А.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2012.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с воспитанниками. Формирует у воспитанников нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Кроме воспитания у воспитанника понятия об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на спортивной площадке и вне её. Одним из приоритетных направлений в воспитательной работе, является выстраивание взаимоотношений с родителями воспитанников, с целью обеспечить единство действий педагога и родителей в воспитании воспитанников в объединении.

Цель программы:

- создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого воспитанника посредством спортивных игр.

Задачи:

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы Программа предназначена для воспитанников от 11 до 17 лет. Это обусловлено тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки воспитанников.

Сроки реализации программы:

Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Объём программы 1 год-324 часа., 2 год- 324 часа. Первый год обучения - начальное ознакомление с основными понятиями и представлениями приемов и техники игры, спортивных игр. Второй год - закрепления знаний, умений и навыков, дальнейшего их совершенствования, в учебных спортивных играх.

Формы и режим занятий.

Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю. Одно занятие 3 часа, 1 час равен 45 минут с перерывом 10 минут, 324 учебных часов в

- год, наполняемость групп – 15-20 человек.
- Объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала, технико - тактических указаний, замечаний);
 - исследовательский (заключается в том, что каждый воспитанник, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
 - соревновательный (использование упражнений в игровой и соревновательной форме);
 - игровой (использование упражнений в игровой форме);
 - фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе воспитанников);
 - индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу воспитанника);
 - групповая (в ходе групповой работы воспитанником предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы

Обучающиеся, прошедшие обучение в объединениях дополнительного образования, должны:

- обладать способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения;
- знать особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека и человечества, отдельных народов, культурологические основы социальных явлений и традиций;
- уметь самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, преобразовывать, сохранять и передавать ее;
- уметь применять коммуникативные навыки, необходимые для общения в учебной, повседневной-бытовой, деловой сферах, сферах досуга и развлечения;
- овладеть способами духовного и интеллектуального саморазвития;
- овладеть способами деятельности в собственных интересах и возможностях с точки зрения здорового образа жизни и безопасности жизнедеятельности.

Планируемые результаты освоения образовательной программы « Баскетбол»

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

- 1) об основах истории развития физической культуры в России (СССР)
- 2) правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- 3) особенности развития избранного вида спорта;
- 4) физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках

Обучающиеся должны уметь:

- 1) технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

2) контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

3) соблюдение правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях. После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Форма подведения итогов реализации программы (Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся в физкультурно-спортивной группе (Баскетбол.)

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

а) Перемещение игра.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

б) Комбинированное упражнение.

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подбрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

в) Броски с точек

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

**Система оценки достижения в спортивно- оздоровительной области
« Баскетбол»**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся итоговая аттестация занимающихся.

При проведении итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по теоретической подготовке, общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Итоговая аттестация проводится в конце тренировочного года:

- устный опрос занимающихся по вопросам теоретической подготовки;
- выполнение контрольных упражнений по общей, специальной физической подготовке, которые могут проводиться в форме соревнований, результаты оформляются протоколом.

Данные итоговой аттестации учитываются при приеме занимающихся на программы спортивной подготовки.

Контроль за уровнем физической подготовки проводится тренером в начале и в течение тренировочного года. Выполнение занимающихся контрольных упражнений в начале тренировочного года оформляется протоколом и может проводиться в форме тестирования или соревнований, в течение года, тренер может проводить контрольные срезы в виде приема одного или двух тестов (упражнений), у всех занимающихся или выборочно, показавших ранее низкий уровень выполнения норматива.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

(1 год обучения)

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Правила техники безопасности на занятиях;	8		8
2	Основные правила игры в баскетбол	5		5
3	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	2		2
4	Что такое физкультурно-спортивная этика?	2		2
5	Общее и индивидуальное развитие.	2		2
6	Значение физических упражнений для развития организма.	2		2
7	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.	2		2
8	Цели физического воспитания.	2		2

9	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.	2		2
10	Упражнения для развития силы		14	14
11	Упражнения для развития быстроты		16	16
12	Упражнения для развития прыгучести		14	14
13	Упражнения на развитие координации		14	14
14	Упражнения для развития выносливости		12	12
15	Перемещения баскетболиста, волейболиста, футболиста		12	12
16	Техника владения мячом		14	14
17	Ловля, передача мяча(баскетбол)		16	16
18	Передача мяча верхняя, нижняя		16	16
19	Броски в корзину; верхняя и нижняя подача		14	14
20	Остановка мяча, удары по мячу на месте и в движении.		14	14
21	Ведение мяча		12	12
22	Техника овладения мячом		12	12
23	Игра в нападении		14	14
24	Индивидуальные действия;		14	14
25	Групповые действия		12	12
26	Командные действия		14	14
27	Игра в защите		12	12
28	Индивидуальные действия		12	12
29	Групповые действия		14	14
30	Командные действия		13	13
31	Передача		12	12
Итого часов		27	297	324

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
(2 год обучения)

№ п/ п	Раздел, тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Правила техники безопасности на занятиях;	6		6
2	Основные правила игры в баскетбол	4		4
3	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.	2		2
4	Что такое физкультурно-спортивная этика?	2		2
5	Общее и индивидуальное развитие.	2		2
6	Значение физических упражнений для развития организма.	2		2
7	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.	2		2
8	Цели физического воспитания.	2		2
9	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.	2		2
10	Упражнения для развития силы		14	14
11	Упражнения для развития быстроты		16	16
12	Упражнения для развития прыгучести		14	14
13	Упражнения на развитие координации		14	14
14	Упражнения для развития выносливости		12	12
15	Перемещения баскетболиста, волейболиста, футболиста		12	12
16	Техника владения мячом		14	14
17	Ловля , передача мяча(баскетбол)		16	16
18	Передача мяча верхняя, нижняя(волейбол)		16	16
19	Броски в корзину; верхняя и нижняя подача; удары по воротам.		14	14
20	Остановка мяча, удары по мячу на месте и в движении.		14	14
21	Ведение мяча		12	12
22	Техника овладения мячом		14	14
23	Игра в нападении		14	14
24	Индивидуальные действия		14	14
25	Групповые действия		12	12
26	Командные действия.		14	14
27	Игра в защите		12	12
28	Индивидуальные действия		12	12
29	Групповые действия		14	14
30	Командные действия.		14	14
31	Передача; удары по воротам.		12	12
Итого часов		24	300	324

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(1 год обучения) (324 часа)

Основы знаний о физкультурной деятельности (27 часов)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физкультурной деятельности (297 часов)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Развитие силовых способностей: комплексы Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 30 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, волейболу, мини-футболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Упражнения с мячом: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска, удары по мячу на месте и в движении, удары по воротам, остановка мяча, различные способы подачи мяча, нападающий удар, блокирование мяча после нападающего удара.

Тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.

Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам и по правилам федераций спортивных игр.

Содержание программы составляется в строгом соответствии с учебно – тематическим планом и раскрывается через краткое описание содержания каждой темы занятия.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

(2 год обучения, 324 часа)

Основы знаний о физкультурной деятельности (24 часа)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий гармоничному развитию физических способностей, укреплению здоровья, закаливанию организма.

Правила техники безопасности. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физкультурной деятельности (300 часа)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения на воспитание физических качеств, силы, специально тренировочной и соревновательной деятельности.

Развитие силовых способностей: комплексы Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте, в движении с высоким подниманием бедра, голени; «челночный бег»; бег с ускорениями на дистанцию 30- 50 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег по пересеченной местности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег, бег до 15 мин. Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

Упражнения без мяча: основная стойка, повороты на месте; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком, перемещение в защитной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

Упражнения с мячом: ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»), с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска, удары по мячу на месте и в движении, удары по воротам, остановка мяча, различные способы подачи мяча, нападающий удар, блокирование мяча после нападающего удара.

Тактические действия: групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, ведение мяча с сопротивлением соперника, персональная защита.

Спортивные игры: мини-баскетбол, баскетбол

Содержание программы составляется в строгом соответствии с учебно – тематическим планом и раскрывается через краткое описание содержания каждой темы занятия.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

реализации рабочей программы дополнительного образования
школьного компонента «Баскетбол»
(1 год обучения, 324 часа)

№ п/п	Тема занятия	Всего часов	Дата	Корректировка
1	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП Развитие выносливости.	3		
2	История развития баскетбола, волейбола, футбола. Прыжки с толчком с двух ног. Развитие силы ног	3		
3	Обучение техники передвижения без мяча, с мячом, с противодействием соперника. Развитие силы ног и рук.	3		
4	Обучение техники остановки мяча. Развитие гибкости.	3		
5	Обучение техники удара по неподвижному мячу. Развитие выносливости.	3		
6	Обучение техники удары по катящегося мячу. Развитие координации.	3		
7	Обучение техники передачи мяча в парах. Развитие координации.	3		
8	Обучение техники удара внутренней стороной стопы. Развитие выносливости.	3		
9	Обучение техники остановки катящегося мяча подошвой. Развитие скоростно- силовых качеств.	3		
10	Личная и общественная гигиена. Остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы. Развитие скоростных качеств.	3		
11	Обучение техники удара по мячу на дальность и точность в створ футбольных ворот. Развитие скоростно- силовых качеств.	3		
12	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП Развитие игровой ловкости.	3		
13	Обучение техники удара по мячу серединой подъема. Развитие игровой ловкости.	3		
14	Обучение техники остановки летящего мяча серединой подъема. Развитие координации.	3		
15	Обучение техники ведения мяча. Развитие силы рук.	3		
16	Обучение техники ведение мяча с переводом на другую ногу. Развитие игровой ловкости.	3		
17	Обучение техники ведение мяча левой, правой ногой.	3		
18	Обучение техники взаимодействие двух игроков «передай мяч и беги». Развитие выносливости.	3		
19	Обучение техники взаимодействие двух игроков «передай мяч и откройся». Развитие координации движения.	3		
20	Обучение техники применение изученных способов остановки, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на площадке. Развитие координации.	3		
21	Обучение техники применение изученных способов	3		

	остановки, передач, ведения, ударов мяча в зависимости от ситуации на площадке. Развитие ловкости.			
22	Удары по мячу с различной дистанции в створ футбольных ворот. Развитие выносливости.	3		
23	Обучение техники ведения и передачи мяча в парах с ударом в створ футбольных ворот. Развитие выносливости.	3		
24	Обучение техники ведения мяча с передачей в одно касание и ударом в створ футбольных ворот. Развитие выносливости.	3		
25	Закаливание организма спортсмена. Техника передвижения приставными шагами и спиной.	3		
26	Обучение техники ловли и передачи мяча в парах на месте и в движении.	3		
27	Бросок мяча различным способом.	3		
28	Командные действия в нападении.	3		
29	Обучение техники ведения мяча с изменением скорости передвижения.	3		
30	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	3		
31	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	3		
32	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3		
33	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	3		
34	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	3		
35	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	3		
36	Совершенствование техники ведения мяча.	3		
37	Командные действия в нападении.	3		
38	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	3		
39	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3		
40	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	3		
41	Обучение техники чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3		
42	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации.	3		
43	Применение изученных способов бросков мяча в зависимости от ситуации.	3		

44	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3		
45	Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена.	3		
46	Психологическая подготовка в процессе тренировки.	3		
47	Обучение техники индивидуальных действия при нападении.	3		
48	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	3		
49	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	3		
50	Организация командных действий.	3		
51	Бросок мяча одной рукой от плеча.	3		
52	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	3		
53	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	3		
54	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	3		
55	Обучение техники выбора места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	3		
56	Методы спортивной тренировки. ОФП.	3		
57	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	3		
58	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3		
59	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	3		
60	Обучение техники передачи мяча.	3		
61	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	3		
62	Обучение техники технической подготовка юного спортсмена.	3		
63	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	3		
64	Обучение техники ведения, ловли и передачи мяча.	3		
65	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	3		
66	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	3		
67	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	3		
68	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	3		
69	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения	3		

	нападающих.			
70	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	3		
71	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	3		
72	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	3		
73	Организация командных действий.	3		
74	Бросок мяча одной рукой сверху.	3		
75	Инструктаж по ОТ на уроках по волейболу. Изучения правил игры в волейбол.	3		
76	Обучение стойки и перемещения.	3		
77	Обучение верхней передачи в парах.	3		
78	Обучение прием снизу 2-я руками.	3		
79	Обучение нижней прямой подачи.	3		
80	Обучение игры в 2-и касания.	3		
81	Стойки и перемещения. Работа в парах.	3		
82	Закрепление нижней прямой подачи.	3		
83	Закрепление прием снизу 2-я руками.	3		
84	Закрепление верхней передачи в парах.	3		
85	Закрепление игры в 2-а касания. П/И	3		
86	Набивание мяча над собой верхней и нижней передачей (кол-во раз). П/И	3		
87	Стойки и перемещения. Правила игры в волейбол.	3		
88	Обучение техники верхней передачи в парах.	3		
89	Прием 2-я руками снизу. Повтор, приема сверху .	3		
90	Обучение техники верхней прямой подача. Игра через сетку в парах.	3		
91	Обучение техники игры в 3-и касания	3		
92	Стойки и перемещения. Работа в парах.	3		
93	Закрепление нападающего удара.	3		
94	Закрепление прием снизу 2-я руками.	3		
95	Закрепление блокирование	3		
96	Закрепление игры в 2-и касания	3		
97	Набивание мяча над собой верхней и нижней передачей (кол-во раз)	3		
98	Верхняя прямая подача-изуч. Игра через сетку в волейбол по правилам игры.	3		
99	Игра через сетку в волейбол по правилам игры.	3		
100	Инструктаж по ОТ на уроках футбола. Изучение правил игры.	3		
101	Обучение стойки перемещения футболиста.	3		
102	Изучения правил игры в мини-футбол.	3		
103	Обучение техники удара по неподвижному мячу.	3		
104	Обучение техники удара по катящемуся мячу и остановка.	3		
105	Обучение техники ведение, отбор мяча. Учебная игра.	3		
106	Учебная игра.	3		

107	Обучение техники удара мячом в цель	3		
108	Обучение техники удара мячом в цель, остановка передача в парах. П/И	3		
Итого часов		324		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации рабочей программы дополнительного образования
школьного компонента «Баскетбол»
(2 год обучения, 324 часа)

№	Тема занятия	Всего часов	Дата	Корректировка
1	Передвижение боком. Приставными шагами. Остановка прыжком	3		
2	Ловля и передача двумя руками от груди на месте	3		
3	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с шагом и со сменой мест	3		
4	Броски в корзину со средней дистанции. Двусторонняя игра.	3		
5	Основная стойка баскетболиста, бег с изменением направления и скорости.	3		
6	Передвижение приставными шагами. Остановка во время бега. Повороты на месте.	3		
7	Сочетание остановок, поворотов, передвижений.	3		
8	Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений.	3		
9	Прыжки толчком с двух ног, толчком одной ноги, двусторонняя игра.	3		
10	Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой мест. Бросок мяча в корзину в прыжке	3		
11	Повороты в движении. Сочетание способов передвижения.	3		
12	Проведение разминки. Судейство игр	3		
13	Ведение мяча правой левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости.	3		
14	Передача мяча одной рукой, двумя руками.	3		
15	Бросок мяча в корзину дальней дистанции.	3		
16	Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.	3		
17	Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками низкого мяча.	3		
18	Ловля мяча двумя руками высокого мяча.	3		
19	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	3		
20	Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.	3		
21	Выбор способа ловли полета мяча, выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния.	3		

22	Применение изученных способов ловли, передачи, ловли и бросков в зависимости от ситуации на площадке.	3		
23	Контрольные испытания	3		
24	Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки.	3		
25	Бросок одной рукой с места в сопротивлении.	3		
26	Бросок мяча в корзину после ведения.	3		
27	Бросок мяча в корзину после отражения от щита	3		
28	Бросок в корзину после ведения и двух шагов	3		
	Стритбол. Правила игры.	3		
29	Действие игроков в нападении, защите 3 x 3. Разбор комбинационных действий на площадке.	3		
30	Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной от плеча.	3		
31	Броски мяча с места после передачи партнера.	3		
32	Двусторонняя игра.	3		
33	Повороты на месте, остановка прыжком, два шага – в различных упражнениях.	3		
34	Ведение мяча с изменением направления (по сигналу) скорости и высоты отскока.	3		
35	Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой и обратно.	3		
36	Ловля и передача мяча одной или двумя руками при передвижении игроков в парах и тройках.	3		
37	Ведение мяча с изменениями: скорости передвижения, высоты отскока,	3		
38	Ведение мяча с изменениями: направления движения с обводкой препятствий и переводом мяча на другую руку.	3		
39	Взаимодействие двух игроков - « Передай мяч- выходи»	3		
40	Совершенствование взаимодействие двух игроков - «Передай мяч- выходи»	3		
41	Взаимодействие трёх игроков - «Треугольник» (трёх нападающих).	3		
42	Совершенствование взаимодействие трёх игроков - «Треугольник» (трёх нападающих)	3		
43	Взаимодействие двух нападающих против одного защитника. (2 x 1).	3		
44	Совершенствование взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2x1).	3		
45	Групповой отбор мяча.	3		
46	Совершенствование группового отбора мяча.	3		
47	Действие игрока против тройки.	3		
48	Совершенствование действия игрока против тройки.	3		
49	Действие игрока против малой восьмерки в сопротивлении	3		
50	Действие команды против зонной защиты «Перегрузка»	3		

51	Действие команды против зонной защиты «Двойка»,	3		
52	Действие команды против зонной защиты «тройка».	3		
53	Игра в баскетбол с изученными ранее комбинациями			
54	«Челнок», без ведения.	3		
55	С выполнением предыдущих разученных комбинаций.	3		
56	Передача мяча одной рукой от плеча после ведения.	3		
57	Передача на месте с отскоком от пола. Броски в движении после двух шагов.	3		
58	Бросок в прыжке одной рукой с места.	3		
59	Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 град. Толкаясь одной ногой.	3		
60	Штрафной бросок. Заслон, Наведение. Пересечение. Треугольник.	3		
61	Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.	3		
62	Ловля мяча переданного сзади, при беге по прямой.	3		
63	Передача мяча: одной рукой переводом назад под рукой, сверху одной рукой.	3		
64	Игра в численном большинстве	3		
65	Броски в корзину: в прыжке с дальней и средней дистанций.	3		
66	Броски в корзину: одной рукой над головой (крюком), а так- же выполнение самого эффективного броска в баскетболе – бросок сверху в корзину.	3		
67	Совершенствование броска в корзину одной рукой над головой (крюком), а так- же выполнение самого эффективного броска в баскетболе – бросок сверху в корзину.	3		
68	Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди.	3		
69	Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.	3		
70	Совершенствование передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу.	3		
71	Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.	3		
72	Совершенствование организации командных действий по принципу выхода на свободное место.	3		
73	Нападение с целью выбора свободного места.	3		
74	Совершенствование нападения с целью выбора свободного места.	3		
75	Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.	3		
76	Нападение быстрым прорывом.	3		
77	Действие защитников при штрафном броске	3		
78	Позиционное нападение с применением заслонов.	3		

79	Совершенствование позиционного нападения с применением заслонов	3		
80	Организация командных действий против применения быстрого прорыва.	3		
81	Контрольные испытания	3		
82	Эстафеты с баскетбольными мячами.	3		
83	Броски мяча на скорость под 45%, 90%,	3		
84	Штрафной бросок. 6- м бросок.	3		
85	Двусторонняя игра.	3		
86	Система личной защиты, зонной защита, Зонный прессинг.	3		
87	Взаимодействие трех игроков нападающих против двух игроков защиты (3 x 2). двух против одного (2x 1).	3		
88	Передай мяч выход. Двусторонняя игра.	3		
89	Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении (ловля мяча после отскока).	3		
90	Передача мяча одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении. Передача мяча одной рукой из- за спины. Передачи мяча скрытые (назад, вперед, вправо, влево).	3		
91	Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой толкаясь одной ногой.	3		
92	Групповой отбор мяча. Против тройки, малой восьмерки.	3		
93	Ведение мяча обводка противника без зрительного контроля. Ведение двух мячей одновременно правой и левой рукой.	3		
94	Обманные движения: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.	3		
95	Групповой отбор мяча. Против тройки, малой восьмерки. Система личной защиты. Игра в баскетбол (челнок).	3		
96	Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передаче и ведении. Заслон. Наведение.	3		
97	Противодействие при бросках мяча в корзину. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч.	3		
98	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	3		
99	Действие одного защитника против двух нападающих. Подстраховка.	3		
100	Взаимодействие двух игроков – подстраховка. Взаимодействие двух игроков – отступление.	3		
101	Переключение от действий в нападении к	3		

	действиям в защите.			
102	Личная система защиты, зонная защита. Групповой отбор. Против тройки, малой восьмерки.	3		
103	Ведение мяча правой левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой, двумя руками.	3		
104	Тройка, восьмерка скрестный выход. Наведение на двух игроков.	3		
105	Стойка защитника одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии.	3		
106	Вырывание, выбивание, перехват мяча. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.			
107	Действие на площадке 3 x 3 игроков с постановкой заслона и выхода на свободное место для получения мяча. Выполнения упр. «восьмерка», «двойка в нападении».	3		
108	Ведение мяча с изменением направления (по сигналу) скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой и обратно.	3		
	Итого	324		

Литература:

- 1.Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2009. 100 с.
 - 2.Баскетбол.Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 1997.
 - 3.Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М: ФиС, 2001.
 - 4.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
 - 5.Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.
 - 6.Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004.
 - 7.Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняк. – М., 1984.
- Литература для обучающихся:
- 1.Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.- 15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
 - 2.Ограничусь баскетболом. Т.С.Пинчук.-М. Физкультура и спорт, 1991.-224 с.
 - 3.Гомельский А.Я. Центровые. М.:Физкультура и спорт. 1988.207 с.