

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 22»

Принято  
педагогическим советом  
протокол № 1  
от 31.08. 2022г.

Утверждено  
приказом директора  
№ 01-13/225  
от 02.09.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-  
Баскетбол**

Возраст обучающихся: 11-17 лет

\_\_\_\_\_ 3 года \_\_\_\_\_  
(срок реализации)

Программа составлена педагогом дополнительного образования Кочневой А.А.

г. Ухта  
2022

### 3.2. Пояснительная записка

*Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.* Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа Баскетбол разработана на основе учебного пособия: «Организация работы спортивных секций в школе» автор - составитель А.Н. Каинов, кандидат педагогических наук, Волгоград 2011 год .

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Актуальность** Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, также широко реализуется через систему дополнительного образования.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит обучающимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотр видеоматериала. В программе использованы материалы спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

**Адресат программы** – учащиеся 5–11 классов. Прием в спортивную секцию производится в начале учебного года по заявлению родителей (законных представителей) и в отсутствии медицинских противопоказаний.

**Объем программы** - Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения необходимых для освоения программы составляет 102 часа.

#### **Формы организации и виды занятий.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и обучающегося. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в учебно-тренировочном режиме по 1 часу в неделю. Теория изучается в процессе учебно-тренировочных занятий. Также выделяются отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом, более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения тренировок:

**Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер использует: объяснение, рассказ замечания, команды, указания.

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

**Практические методы:**

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

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. в целом;
2. по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающийся получил некоторые навыки игры.

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

*Формы обучения:* индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Срок освоения программы:** Программа рассчитана на 3 года обучения и предназначена для учащихся 5-11 классов.

**Режим занятий:** В неделю 1

- 1 год обучения: 1 академический час
- 2 год обучения: 1 академический час
- 3 год обучения: 1 академический час

### **3.3. Цели и задачи программы**

Цель: углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи:

#### образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

#### воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

#### развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

#### оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

### **3.4. Содержание программы**

#### Учебный план

№ п/п	Название тем	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
1	Общие основы баскетбола. ПП и ТБ. Правила игры	2		2	1		1	1		1
2	Общефизическая подготовка	1	5	6	1	5	6	1	5	6
3	Техническая подготовка	2	10	12	1	12	13	1	12	13
4	Тактическая подготовка	1	9	10	1	9	10	1	9	10
5	Соревнования	1	3	4	1	3	4	1	3	4
	Общее количество часов в год	7	27	<b>34</b>	5	28	<b>34</b>	5	28	<b>34</b>

#### **Содержание учебного плана**

##### **1 год обучения (34 ч.)**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Общие основы баскетбола» представлен материал по истории развития волейбола, правила соревнований.

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

В разделе «Тактическая подготовка» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

По окончании обучения по программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

##### **Тематика занятий:**

##### **1-й год обучения**

*Теория (2 часа).* История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в баскетбол.

##### *Техническая подготовка (12 часов).*

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча

**Тактическая подготовка (10 часов).**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Общefизическая подготовка (6 часов).**

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

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

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

*Подвижные игры:* «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

**Соревнования (4 часа).** Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.

## **2-й год обучения (34 ч.)**

*Теория (1 часа).* Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Техническая подготовка (13 часов).**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча

**Тактическая подготовка (10 часов).**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

**Общefизическая подготовка (6 часов).**

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 × 20 м, 3 × 30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

*Специальная физическая подготовка.*

*Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.* По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки баскетболиста перемещение приставными шагами.

*Бег с остановками и изменением направления.* Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20–30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается, развернувшись лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением, штанга* – вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание – до 80 %, выпрыгивание – 20–40 %, выпрыгивание из приседа – 20–30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

**Соревнования (4 часа).** Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

### **3-й год обучения (34 ч.)**

*Теория (1 час).* Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов.

#### **Техническая подготовка (13 часов).**

Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.

Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча

#### **Тактическая подготовка (10 часов).**

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

#### **Общefизическая подготовка (6 часов).**

*Гимнастические упражнения.* Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую, броски, ловля. В парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

*Упражнения для мышц туловища и шеи.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

*Упражнения для мышц ног, таза.* Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег. Бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 × 20–30 м, 3 × 30–40 м, 4 × 50–60 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50–60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Кросс до 7 км.

*Подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжком чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

*Специальная физическая подготовка.*

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки». Специальные эстафеты с выполнением заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

*Упражнения с отягощением* штангой – масса штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела спортсмена с учетом характера упражнения: приседание – до 80 %, выпрыгивание – 20–30 %, выпрыгивание из приседа – 20 %. Приседания, выпрыгивания вверх из приседа, полуприседа, прыжки на обеих ногах. Многократные броски набивного мяча (массой 1–2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком, спиной вперед. То же с отягощением.

*Соревнования (4 часа).* Принять участие в соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Установка на предстоящую игру (на макете). Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Характеристика команды противника. Общая оценка игры и действий отдельных игроков.

### 3.5. Календарно-тематическое планирование

1 год обучения

№	Кол-во часов	Название темы/раздела	Дата по плану	Дата по факту
<b>Раздел 1. Общие основы баскетбола 2</b>				
1	1	Т. б. на занятиях по баскетболу История возникновения баскетбола. Правила игры в баскетбол		
2	1	Терминология, правила игры Развитие баскетбола. Правила соревнований, жесты судей.		
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка</b>				
<b>6</b>				
3	1	Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов		

4	1	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.		
5	1	Равномерный медленный бег до 10мин. Разновидности прыжков Игры с мячом Кросс по слабопересеченной местности до 1км.		
6	1	Упражнения с набивными мячами		
7	1	Упражнения с предметами на развитие координации движений		
8	1	Подвижные игры		
<b>Раздел 3.Техническая подготовка 12</b>				
9	1	Овладение техникой передвижений и стоек. Овладение техникой приема и передачмяча. Овладение техникой подачи		
10	1	Перемещения в стойке, шагом и бегом Передачи двумя руками от груди (вкруге, квадрате) Ведение мяча шагом и бегом		
11	1	Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления Ловля и передача одной от плеча Ведение мяча шагом и бегом сизменением высоты отскока		
12	1	Перемещения в ходьбе и беге сзаданиями. Ловля и передача двумя от головы. Ведение мяча с изменением направления		
13	1	Броски мяча в движении с двух шагов (бегом)Броски с дистанции двумя от груди. Основы знаний техники владения мячом. Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол)		
14	1	Остановка в два шага Ловля и передача в движении		

		Ведение с изменением скорости Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)		
15	1	Остановка в два шага (по сигналу) Ловля и передача Ведение с изменением скорости, направления, высоты Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)		
16	1	1. Броски мяча в движении одной от плеча, головы 2 Игры, игровые задания 2/1, 3/1 3. Учебно-двухсторонняя игра		
17	1	1. Остановка прыжком 2. Ловля и передача в движении со сменой мест 3. Ведение с сопротивлением (пассивным) 4. Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей		
18	1	1. Повороты без мяча 2. Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3. Ведение с сопротивлением 4. Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)		
19	1	1. Повороты с мячом 2. Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3. Ведение с сопротивлением 4. Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)		
20	1	1. Вырывание, выбивание мяча 2. Броски с дистанции двумя от груди 3. Игры, игровые задания 3/2, 3/3 4. Учебно-двухсторонняя игра		
<b>Раздел 4.Тактическая подготовка 10</b>				
21		Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом.		
22		Защитные действия при опеке игрока		
23		Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом.		
24		1. Перехват мяча. Комбинации упр. в играх эстафетах. Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре		
25		Перехват мяча. Организация и проведение соревнований по баскетболу		
26		Перехват мяча. ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в движении. Подвижные игры.		

27		Перехват мяча. ОРУ с мячами .Техника передвижения по площадке .баскетболиста. Техника ведениемяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.		
28		Перехват мяча. ОРУ с мячами. Техника передвижения побаскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.		
29	1	ОРУ с мячами. Техника передвижения по баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.		
30	1	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.		
<b>Раздел 5. Соревнования 4</b>				
31	1	Соревнования и эстафеты.		
32	1	Соревнования и эстафеты.		
33	1	Соревнования и эстафеты.		
34	1	Товарищеская встреча с МОУ «СОШ №4»		

## 2 – й год обучения.

№	Кол-во часов	Тема занятий	Дата по плану	Дата по факту
<b>Раздел 1. Теория 1</b>				
1	1	Понятие об обучении и тренировке в баскетболе. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по баскетболу.		
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка 6</b>				
2	1	<i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах		
3		<i>Легкоатлетические упражнения.</i> Бег с ускорением до 20 м. <i>Подвижные игры</i>		
4	1	<i>Бег с остановками и изменением направления.</i>		
5	1	<i>Подвижные игры:</i> «День и ночь» «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси»,		
6	1	<i>Упражнения для развития прыгучести.</i>		

7	1	Упражнения с отягощением, штанга		
<b>Раздел 3. Техническая подготовка 13</b>				
8	1	Овладение техникой передвижений и стоек.		
9	1	Овладение техникой приема и передач мяча		
10	1	Овладение техникой подачи		
11	1	Перемещения в стойке, шагом и бегом Передачи двумя руками от груди (вкруге, квадрате)		
12	1	Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления Ловля и передача одной от плеча Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока		
13	1	Перемещения в ходьбе и беге с заданиями Ловля и передача двумя от головы Ведение мяча с изменением направления		
14	1	Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) Броски с дистанции двумя от груди. Основы знаний техники владения мячом. Игра по упрощенным правилам(мини-баскетбол)		
15	1	Броски мяча в движении с двух шагов (бегом). Броски с дистанции двумя от груди. Основы знаний техники владения мячом. Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол)		
16	1	Остановка в два шага Ловля и передача в движении Ведение с изменением скорости Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)		
17	1	Остановка в два шага (по сигналу) Ловля и передача Ведение с изменением скорости, направления, высоты Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)		
18	1	Броски мяча в движении одной от плеча, головы Игры, игровые задания 2/1, 3/1 Учебно-двухсторонняя игра		
19	1	Остановка прыжком Ловля и передача в движении со <del>оп</del> мест. Ведение с сопротивлением(пассивным)		

		Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей		
20	1	Повороты без мяча. Ловля и передача в движении сменой мест (в два шага) Ведение с сопротивлением Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)		
<b>Раздел 4.Тактическая подготовка 10</b>				
21	1	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног.		
22	1	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.		
23	1	Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.		
24	1	Учебно-тренировочная игра.		
25	1	Стойка баскетболиста. ОРУ. Учебно-тренировочная игра.		
26	1	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.		
27	1	Учебно-тренировочная игра. СФП. Круговая тренировка. Броски в кольцо.		
28	1	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.		
29	1	Учебно-тренировочная игра.		
30	1	Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.		
<b>Раздел 5.Соревнования 4</b>				
31	1	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.		
32	1	Учебно-тренировочная игра.		
33		Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.		
34	1	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.		

**3- год обучения.**

№	часы	Тема занятий	Дата по плану	Дата по факту
<b>Раздел 1. Общие основы баскетбола</b>				
1	1	Подготовка мест для соревнований Обязанности судей. Важность соблюдения режима для достижения высоких результатов		
<b>Раздел 2. Общефизическая подготовка 6</b>				
2	1	Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов		
3	1	Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.		
4	1	Равномерный медленный бег до 10мин Разновидности прыжков Игры с мячом Кросс по слабопересеченной местности до 1км.		
5	1	Упражнения с набивными мячами Упражнения с предметами на развитие координации движений Подвижные игры		
6	1	Подвижные игры		
7	1	Подвижные игры		
<b>Раздел 3. Техническая подготовка 13</b>				
8	1	Овладение техникой передвижений и стоек.		
9	1	Овладение техникой приема и передач мяча		
10	1	Овладение техникой подачи		
11	1	Перемещения в стойке, шагом и бегом. Передачи двумя руками от груди (вкруге, квадрате). Ведение мяча шагом и бегом		
12	1	Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления. Ловля и передача одной от плеча. Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока		

13	1	Перемещения в ходьбе и беге с заданиями ловля и передача двумя от головы Ведение мяча с изменением направления		
14	1	Броски мяча в движении с двух шагов (бегом). Броски с дистанции двумя от груди. Основы знаний техники владения мячом. Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол)		
15	1	Остановка в два шага Ловля и передача в движении Ведение с изменением скорости Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)		
16	1	Остановка в два шага (по сигналу) Ловля и передача. Ведение с изменением скорости, направления, высоты Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)		
17	1	Броски мяча в движении одной от плеча, головы. 2 Игры, игровые задания 2/1, 3/1 Учебно-двухсторонняя игра		
18	1	Остановка прыжком. Ловля и передача в движении сменой мест Ведение с сопротивлением (пассивным). Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей		
19	1	Повороты без мяча. Ловля и передача в движении сменой мест (в два шага) Ведение с сопротивлением Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)		
20	1	Повороты с мячом. Ловля и передача в движении сменой мест (в два шага) Ведение с сопротивлением Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)		
<b>Раздел 4.Тактическая подготовка 10</b>				
21	1	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.		

22	1	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.		
23	1	Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом		
24	1	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.		
25	1	Правила соревнований. Судейство соревнований.		
26	1	Учебно-тренировочная игра. Многократное технических приемов и тактических действий.		
27	1	Учебно-тренировочная игра. Многократное технических приемов и тактических действий.		
28	1	Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.		
29	1	Учебно-тренировочная игра.		
30	1	Учебно-тренировочная игра. Чередование развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов		
<b>Раздел 5.Соревнования 4</b>				
31	1	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.		
32	1	Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.		
33	1	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.		
34	1	Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена. СФП .		

#### 4. Планируемые результаты.

В конце изучения программы обучающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знания правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа Баскетбол предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты** — готовность и способность учащихся 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 учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

- **предметные результаты** — освоенный учащимися 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.

**Личностные результаты:**

- **умение определять и высказывать** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных тренером ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и тренера, как поступить.

Метапредметные результаты- формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД.

- **Определять и формулировать** цель деятельности на тренировке с помощью тренера, а далее самостоятельно.

- **Проговаривать** последовательность действий.

- **Учится высказывать** свои предположение (версию) на основе данного задания, **учить работать** по предложенному тренером 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 тренером и другими обучающимися **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД.

- **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на тренировке.

- **делать** выводы в результате совместной работы всей команды.

Средством формирования этих действий служит учебно- тренировочный материал и задания.

### 3. 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** Дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы Баскетбол:

- осознание обучающихся о 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 учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации Дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы Баскетбол будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

### ***Предметные.***

-планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- измерение (познание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

-представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

-организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

-бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

-организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

-характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

-взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

-объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

-подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

-выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

-выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

## **Комплекс организационно-педагогических условий**

### **Условия реализации программы.**

Программа предназначена для учащихся 11-17 лет. Занятия проводятся в спортивном зале и на открытом воздухе.

На тренировках обучающиеся должны быть в спортивной форме в кроссовках.

Тренировки проводятся согласно утвержденному директором графику. Количество учащихся в группе составляет: 10-15 человек.

Структура тренировок включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

#### ***1.Подготовительная часть тренировки***

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными

задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния обучающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения с мячом и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

#### *1.2 Методические особенности*

Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием тренировки, составом занимающихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

#### *2. Основная часть занятия.*

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; изучение, и совершенствование игры в баскетбол и его элементов; отработка комбинаций и т.д.

##### *2.1. Средства основной части занятия:*

ОФП, СФП

##### *2.2. Методические особенности.*

На данную часть тренировки отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности обучающихся. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

#### *3. Заключительная часть тренировки.*

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени. Основными средствами являются: спокойные шаги и движения; упражнения на расслабление.

##### *3.1. Методические особенности.*

В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на тренировке успехов в выполнении движений, что создает у обучающихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает обучающимся сосредоточить на них внимание на следующей тренировке.

#### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Баскетбольные стойки - 2 штуки.
2. Баскетбольные щиты - 2 штук.
3. Мяч баскетбольный № 5 - 25 штуки.
4. Эспандер - 2 штуки.
5. Мяч футбольный - 2 штуки.
6. Гимнастическая стенка - 10 пролётов.
7. Рулетка.
8. Секундомер.
9. Гимнастические скамейки - 3 штуки.
10. Гимнастические маты - 10 штук.
11. Скакалки - 25 штук.
12. Мяч баскетбольный № 7 - 25 штуки.
13. Стойки конусы - 2 штуки.
14. Просмотр видео роликов.

**Кадровое обеспечение программы.** Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

#### **Формы аттестации и контроля – контрольно- измерительные материалы программы:**

Выход на городские соревнования, товарищеские матчи, сдача нормативов.

**Этапы педагогического контроля: текущий контроль и промежуточная**

**аттестация.**

Вид контроля	Цели, задачи	Содержание	Формы	Сроки
Текущий контроль	Выявить уровень умения выполнять заданный комплекс упражнений и его элементы	Уметь правильно, без ошибок выполнять продемонстрированные педагогом элементы баскетбола	Оценка эффективности и занятия	В течение учебного года
Промежуточная аттестация	Выявить уровень усвоения материала	Оценивается умение самостоятельно составить ОФП СФП, жесты судей и правила баскетбола	Игра в баскетбол	Апрель

*Текущий контроль проводится с целью оценки эффективности занятий.*

**Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения.**

уровень подготовки	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
высокий	10	9	20	18
средний	8	7	23	16
удовлетворит.	7	5	25	12

**Нормативы технической подготовки. 2-й год обучения.**

высокий	12	11	17	24
средний	10	9	19	22
удовлетворит.	9	7	21	16

**Нормативы технической подготовки. 3-й год обучения.**

высокий	15	13	13	28
средний	13	11	15	26
удовлетворит.	11	9	17	22

**Нормативы технической подготовленности 1-й год обучения**

уровень подготовки	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000м5
высокий	190	6,2	4,9	4.10
средний	180	6,5	5,2	4.20
удовлетворит.	170	6,7	5,4	4.30

**Нормативы технической подготовленности 2-й год обучения**

высокий	220	5,7	4,5	3.50
средний	210	6,0	4,7	4.0
удовлетворит.	200	6,2	5,0	4,20

**Нормативы технической подготовленности 3-й год обучения**

высокий	240	5,0	4,2	3,20
средний	230	5,2	4,5	3,30
удовлетворит.	220	5,5	4,8	3,40

#### 4.Список литературы:

1. Учебные пособия: «Организация работы спортивных секций в школе» автор - составитель А.Н. Каинов, кандидат педагогических наук, Волгоград 2011 год.
2. *Баландин, Г. А.* Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. – М. : Советский спорт, 2002.
3. *Ковалько, В. И.* Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. – М. : Советский спорт, 1960.
4. *Коузи, Б.* Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М. :ФисС, 1975.
5. *Кузнецов, В. С.* Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.