

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

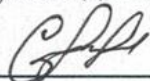
Управление образования администрации Гурьевского муниципального округа

МБОУ гимназия им. Героя РФ А.В. Катериничева

«Рассмотрено»
на заседании МО
«Лингвистических
дисциплин и физической
культуры»

Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

Руководитель МО



Котяшова С.В

«Принято»
на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «30» августа 2023г.

«Утверждено»
Директор

О.В. Саратовская
Приказ № 301-у
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Баскетбол»

для учащихся 5-11 х классов

Гурьевск, 2023

Пояснительная записка

Характеристика избранного вида спорта

Баскетбол - популярная игра во многих странах мира. История возникновения баскетбола берет свое начало в 1891 году, когда преподаватель по физкультуре колледжа Молодежной христианской организации города Спрингфилд, штат Массачусетс, имя которому Джеймс Нейсмит, канадец по происхождению, решил разнообразить свои занятия, придумав этот вид спорта. Правила на тот момент были просты: игроки делятся на две команды, и кто больше забьет мячей в корзину соперника (в то время играли футбольным мячом), тот и побеждает. Это способствовало повышению интереса к спорту у студентов, которые в то время занимались лишь гимнастическими упражнениями. В то время баскетбол мало чем напоминал нынешнюю игру, но суть оставалась такой же. Уже в 1892 году были введены первые правила для новой игры. Первая «официальная» игра состоялась в феврале 1892 года. Итог матча – 2:2. После каждого матча правила корректировали. Так появился баскетбольный щит, а фруктовая корзина уже превратилась в кольцо с сеткой, которая остается неизменной до сих пор. Творение Нейсмита имело оглушительный успех, и уже через год этим видом спорта был охвачен весь северо-восток США.

Российский баскетбол сформировался на рубеже XIX– XX века. Начало командной игре в Российской империи положил петербуржец Георгий Дюперон. Первый официальный матч датирован 1906 годом, когда общество освоило правила новой для людей из России игры. В 1909 году было проведено официальное первенство. В том же году состоялся матч между сборной спортклуба «Маяк» и Всемирной ассоциацией христиан, где и придумали баскетбол.

Игра в баскетбол включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, и другие действия. В связи с этим баскетболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Направленность программы – физкультурно- спортивная.

Актуальность программы:

У взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол, Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий,

баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 11-17 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Новизна программы Данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально - волевых и нравственных качеств, коллективных и индивидуальных действий. Развитие коммуникативных способностей обучающихся на основе их собственной предметной деятельности также является отличительной чертой данной программы. Такой подход, направленный на социализацию и активизацию собственных знаний и умений, актуален в условиях необходимости осознания себя в качестве личности, способной к самореализации, что повышает самооценку ребёнка, и его оценку в глазах окружающих. Программа предусматривает постепенное развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков, повышением уровня спортивных результатов.

Отличительные особенности программы- заключается в том, что предусмотрено уделить большее количество учебных часов на совершенствование навыков и умений баскетбола, развивая тактико-техническую подготовку баскетболиста, повысить общую физическую подготовку, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. В программе использованы данные спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта, тренеров по баскетболу.

Баскетбол является общедоступным видом спорта, интересным для всех возрастов. Занятия баскетболом способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению работоспособности.

Педагогическая целесообразность программы

Данный вид спорта позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта, способствует оздоровлению, нравственному и физическому воспитанию школьников, воспитанию коллективизма и коммуникабельности, толерантности и межнациональной и религиозной терпимости.

Цель и задачи программы

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Всестороннее физическое развитие и совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

- Основными задачами программы являются:
- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков.

Воспитательные:

- привить интерес к культуре своей Родины, к истокам народного творчества, эстетическое отношение к действительности;

- воспитать трудолюбие, аккуратность, усидчивость, терпение, умение довести начатое дело до конца, взаимопомощь при выполнении работы, экономичное отношение к используемым материалам;
- привить основы культуры труда.

Развивающие:

- развить образное мышление;
- развить внимание;
- развить моторные навыки;

Обучающие:

овладение основными приёмами техники и тактики игры;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

При написании программы учтены следующие принципы:

- доступности и последовательности;
- научности;
- учёта возрастных особенностей;
- наглядности;
- связи теории с практикой;
- межпредметности.
- единства обучающей, развивающей и воспитательной функции
- систематичности и постепенности;

При написании программы учтены следующие принципы:

- доступности и последовательности;
- научности;
- учёта возрастных особенностей;

- наглядности;
- связи теории с практикой;
- межпредметности.
- единства обучающей, развивающей и воспитательной функции
- систематичности и постепенности;

Содержание программы

№ п/п	Содержание занятий	Количество		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка	70	1	69
4.	Основы техники и тактики игры	70	1	69
5.	Контрольные игры и соревнования	23	1	18
6.	Тестирование	8	0	2
Итого:		170	6	

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое

внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. **Техническая подготовка** включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева

«Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
 - 1.4. Полосы препятствий. 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. Специальная физическая подготовка
 - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
 - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
 - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
 - 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча
 - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
 - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
 - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
 - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
 - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
 - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
 - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.

- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полу-отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении. 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча. 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

- для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.
- Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения обучающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе отслеживаются три вида результатов: текущая аттестация (выявление ошибок и успехов в работах обучающихся); промежуточная аттестация (проверяется уровень освоения детьми программы за первое полугодие); итоговая аттестация (определяется уровень знаний, умений, навыков учащихся по окончании всего курса обучения).

Требования к уровню подготовки обучающихся.

К концу года занятий обучающиеся должны:

1. Знать/понимать термины и понятия по темам:

- физическая культура и спорт в России;
- техника безопасности на тренировке и соревнованиях. Места занятий, оборудование, инвентарь.
- основы техники баскетбола;
- закаливание и здоровье;
- правила соревнований и судейства.

2. Уметь:

- применять средства восстановления;
- выполнять нормативные требования по общей физической подготовке.

3. Требования к уровню подготовки овладения обучающимися двигательными навыками:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений,
- управлять своими эмоциями;
- играть в баскетбол, а именно: техническим приемам и тактическим взаимодействиям, владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, владеть игровыми ситуациями на площадке, основам судейства.

В конце изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в баскетбол, привитие любви к спортивным играм.

Система диагностики — тестирование физических и технических качеств.

Контрольные испытания. Физическая подготовка:

Бег 30 м 6х5м. На расстоянии 5 м чертятся две линии — стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в Длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Техническая подготовка.

Испытание на точность штрафного броска.

Испытания на точность броска с двух шагов.

Испытания на точность и скорость передач в парах в движении и на месте.

Испытания в защитных действиях.

Механизм оценивания результатов

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, (Приложение 1) разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня по баскетболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятий	Тема занятий	Выполнение требований стандарта	
		знать	уметь
1-2	Инструктаж ТБ. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	выполнять изучаемые упражнения
3-4	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Учебная игра	Правила личной гигиены спортсменов и правила безопасности	ответить на вопросы о гигиене спортсменов и правилах поведения на занятиях
5-6	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
7-8	Закрепление передач двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
9-10	Закрепление техники передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; 11 правила игры	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с

			места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
11-12	Закрепление техники броска после ведения мяча	технику броска после ведения	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре

13-14	Закрепление техники поворотам в движении	технику поворотам в движении	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
15-16	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	технику ловли мяча, отскочившего от щита	выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
17-18	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
19-20	Закрепление техники броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
21-22	Закрепление техники броскам в движении после	технику броска в	выполнять ловлю мяча,

	ловли мяча	движении после ловли мяча	отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
23-24	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра

25-26	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
27-28	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
29-30	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре
31-32	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий

			штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре
33-34	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре
35-36	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска;

			применять изучаемые приемы в учебной игре
37-38	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
39-40	Закрепление техники ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре
41-42	Закрепление техники ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре
43-44	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
45-46	Закрепление техники отвлекающих действий на	технику отвлекающих	выполнять изучаемый прием,

	передачу с последующим проходом	действий на передачу с последующим проходом	отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
47-48	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
48-50	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат

51-52	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
53-54	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра
55-56	Закрепление техники выбивания мяча после ведения Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	технику выбивания мяча после ведения, технику атаки двух нападающих против одного защитника	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении, выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра
57-58	Закрепление выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при

			ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
59-60	Закрепление передач одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
61-62	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска

63-64	Закрепление передач в движении в парах	технику изучаемых приемов	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
65-66	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
67-68	Закрепление передач в тройках в движении	технику изучаемых приемов	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с

			различной высотой. Учебная игра.
69-50	Закрепление передач в движении	технику изучаемых приемов	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
51-52	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
53-54	Закрепление техники передач мяча	технику изучаемых приемов	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра

55-56	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	технику изучаемых приемов	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
57-58	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
59-60	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
61-62	Закрепление техники нападения через центрального,	технику изучаемых	Ведение мяча и выбивание;

	входящего в область штрафной площадки	приемов	нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
63-64	Закрепление через центрального, заслоны.	технику изучаемых приемов	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
65-66	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
67-68	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину; броски со средних

			расстояний в прыжке. Учебная игра
69-70	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
71-72	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних

			расстояний
73-74	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
75-76	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
77-78	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
79-80	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.
81-82	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра

83-84	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
85-86	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.
87-88	Закрепление техники отвлекающих действий на	технику изучаемых	Отвлекающие действия на

	получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	приемов	получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
89-90	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
91-92	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
93-94	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке.

			Учебная игра
95-96	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
97-98	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием

			нормативов по технической подготовке; учебная игра
99-100	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
101-102	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
103-104	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20 ; Учебная игра
105-106	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20 ; Учебная игра
107-108	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.
109-110	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	Учебная игра. ОФП.

111-112	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
113-114	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
115-116	Прием нормативов по технической и специальной	выполнить на результат	Бег челночным способом, бег на

	подготовки		22 м.с максимальной скоростью;
117-118	Закрепление техники добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
119-120	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	технику изучаемых приемов	Передачи в парах; нападение тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. У. игра
121-122	Закрепление техники бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
123-124	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков		Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
125-126	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра
127-128	Закрепление бросков в движении	технику изучаемых приемов	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение

			«челнок»; передачи в парах; Учебная игра
129-130	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	выполнить на результат	Сдача нормативов. Учебная игра
131-132	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки	технику технических приемов	Учебная игра
133-134	Совершенствование в технических приемах	технику изучаемых приемов	Технические приемы; ловля мяча двумя руками с полутотскока в
			движении; зонная защита 1+3+1; вбрасывание мяча из-за боковой линии с наведением на двух центровых; Учебная игра
135-136	Совершенствование в технических приемах	технику изучаемых приемов	

137-138	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
139-140	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
141-142	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
143-144	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски

145-146	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	Учебная игра. Броски
147-148	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.
149-150	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
151-152	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
153-154	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски. Учебная игра.
155-156	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
157-158	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра

159-160	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке.
---------	--	---------------------------	--

			Учебная игра
161-162	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	Накрывание мяча при броске; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
163-164	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
165-166	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
167-168	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
169-170	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра

Условия реализации программы Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательной программы используются:

- стадион, спортзал, тренажерный зал МБОУ гимназии г.Гурьевска;
- спортивный инвентарь;
- специализированный легкоатлетический инвентарь.

Материально-техническое обеспечение.

- Спортивный зал
- Открытое плоскостное сооружение для баскетбола.

Форма аттестации

1. Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

2. Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся.

3. Итоговая аттестация завершает освоение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол», является обязательной и проводится в форме тестирования (принятие контрольных нормативов) по общей физической подготовке.

4. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, в полном объеме выполнившие учебный план по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол».

Оценочные материалы Оценочные и методические материалы.

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

1. Теория.

- 2. Практика.
- 3. Контрольные нормативы, соревнования.

Программа тестирования:

- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Подтягивание на высокой перекладине(мальчики-юноши), низкой перекладине(девочки-девушки) кол-во раз – выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибание рук подборок выше перекладины.
- Бег 30м.(сек). Тест проводится на ровной дорожке. Бег выполняется с высокого старта. Учитывается время преодоления дистанции.
- Поднимание туловища из положения лежа. Упражнение выполняется за 30 секунд. Ноги зафиксированы в голеностопном суставе, руки в замке за головой, грудью касаться коленей. Фиксируется количество раз.
- Выполнение штрафного броска.
- Выполнение броска с двух шагов.
- Выполнение передачи на месте и в движении.
- Выполнение действий в защите.

ЮНОШИ	11-12 лет			13-15лет			16-17лет		
Контрольные / оценка нормативы	5	4	3	5	4	3	5	4	3

О Ф П	Челночный бег 3x10м(сек)	9,5	9,8	10,1	9,3	9,5	9,8	8,5	8,7	9,0
	Прыжок в длину с места(см)	170	160	150	180	170	160	200	190	180
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (колво раз)	6	4	2	8	6	4	10	8	6
	Бег 30 м (сек)	5,4	6,0	6,6	5,1	5,4	5,8	4,7	4,9	5,2
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	20	18	15	23	20	18	30	27	25
ДЕВУШКИ		11-12 лет			13-15 лет			16-17лет		
О Ф П	Контрольные / оценка нормативы	5	4	3	5	4	3	5	4	3
	Челночный бег 4x9м(сек)	9,6	9,8	10,1	9,4	9,7	9,9	9,0	9,2	9,5
	Прыжок в длину с места(см)	160	150	140	170	160	150	180	170	160
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (колво раз)	14	11	9	17	14	11	19	16	13
	Бег 30 м (сек)	5,5	6,0	6,2	5,3	5,5	6,0	5,0	5,2	5,5
	Поднимание туловища из положения лежа (30сек)	20	18	15	23	20	18	30	27	25

2.3. Методические материалы

Формы организации образовательного процесса - индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия - беседа, лекция, практическое занятие, соревнование.

Педагогические технологии - индивидуализация обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;

- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

