

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СОШ № 1 с.п. Троицкое»

Утверждаю
Директор ГБОУ «СОШ № 1 с.п. Троицкое»
Погорова Л.Т.
от «09» 09 2023



**Дополнительная образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Срок реализации программы: 1 год

Составил
Эсмурзиев Мурат Батырбекович
педагог доп. образования

2023г

2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы. Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Актуальность программы заключается в том, что наравне с различными видами спорта разностороннему формированию физических способностей большая роль отводится баскетболу, являющимся командным видом спорта, позволяющий развивать двигательные, скоростные качества, выносливость, чувство товарищества, ответственности за себя и всю команду, доброжелательное отношение к товарищам и сопернику, тактичность и др. Это способствует воспитанию толерантности.

Отличительные особенности программы состоят в том, что наравне с общефизическим развитием учащиеся получают специальные физические навыки, необходимые баскетболисту, а также умение подготавливать себя к соревнованиям, судейским навыкам. Программа предполагает приоритет деятельностного подхода к процессу обучения, что определяет не только освоение учащимися умений, но и развития у них широкого комплекса общих умений и обобщенных способов деятельности, связанных с формированием познавательной, информационной и коммуникативной компетенции.

Адресат программы: данная программа предназначена к реализации для обучающихся в возрасте 12-15 лет. На обучение данной программы могут быть приняты дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Объём программы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Количество часов в год – 68

Форма организации программы

	Форма занятия	Формы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка	Тренировка.	Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный.	Контрольные тесты и упражнения.
Специальная физическая подготовка	Тренировка.	Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный.	Контрольные тесты и упражнения.
Техническая подготовка	Тренировка, показ видеоматериала, экскурсии.	Повторный, групповой, поточный, дифференцированный, игровой, соревновательный, работа с дидактическим и видеоматериалом, посещение соревнований.	Контрольные тесты и упражнения, соревнования, товарищеские встречи, зачеты.
Тактическая подготовка	Беседа, тренировка, показ видеоматериала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный. Просмотр видеоматериала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Опрос учащихся, работа с дидактическим материалом
Теоретическая подготовка	Беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр видеоматериала, наблюдение за	Опрос учащихся, работа с

		судьей и игроками во время соревнований.	дидактическим материалом.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные, областные), товарищеские встречи.	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Результаты соревнований.

Виды занятий по программе: тренировка, показ видеоматериала, лекция, беседа, соревнования.

Срок освоения программы 1 год

Режимы занятий

Вторник 16.00-17.00ч., четверг- 16.00-17.00ч.

Цель программы

Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков обучающихся, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам, посредством углубленного изучения спортивной игры баскетбол.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта;
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;
- обучение правилам безопасного поведения, профилактике травматизма.

Развивающие задачи:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья учащихся.

Воспитательные задачи:

- сформировать потребность в систематических занятиях спортом и ЗОЖ;
- воспитать моральные и волевые качества;
- воспитать коммуникативные качества.

Планируемые результаты

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране

Формирование универсальных учебных действий УУД

Характеристика основных видов деятельности ученика

Знания о физической культуре

Личностные, коммуникативные

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Личностные. коммуникативные, регулятивные

- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

Физическое совершенствование

Личностные

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Условия реализации программы

- Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

- Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.

- Правила баскетбола.

- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.

- Инструкции по охране труда.

- Кадровое обеспечение

Программа реализуется учителем физической культуры, высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Формы аттестации/ контроля

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные

материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.), разработаны критерии оценки.
Система диагностики – тестирование физических упражнений.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-37	38 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше
14 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше
15 лет	Д	26-32	33-37	38 и выше
	М	32-37	33-41	42 и выше
16 лет	Д	26-33	34-38	39 и выше
	М	33-37	38-42	43 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,3	4,4	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,2
13 лет	3,6 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,2
14 лет	3,6 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1
15 лет	3,5 и менее	3,5-3,9	4,0-4,2	3,2 и менее	3,3-3,6	3,7-4,1
16 лет	3,4 и менее	3,4-3,9	4,0-4,1	3,1 и менее	3,2-3,6	3,8-4,0

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст					
		11	12	13	14	15	16
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23	23	24	25
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3	3	3	4
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8	8	8	9

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 2-3 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводные занятия	2	1	1	
2	Общая физическая подготовка. Выполнение нормативов	15	3	12	Текущий контроль
3.	Техника нападения	8	3	5	Констатирующий контроль
4.	Полугодовая аттестация	1		1	Тестирование физических упражнений
5.	Техника защиты	12	3	9	Констатирующий контроль
6.	Тактика нападения	12	3	9	Текущий контроль
7.	Тактика защиты	12	3	9	Констатирующий контроль
8.	Выполнение нормативов за год	2	1	1	Тестирование физических упражнений
9.	Соревнования	4		4	Проверяющий контроль
	ИТОГО	68	17	51	

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Теоретическая подготовка Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по баскетболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Состояние и развитие баскетбола в России.

История развития баскетбола в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и требования к их содержанию. Количество занимающихся в мире и в России.

Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры). Мониторинг здоровья (рост, масса тела, динамическая и статическая сила рук). Воспитание нравственных, гражданских и волевых качеств спортсмена. Мотивация к занятиям спортом. Психологическая подготовка в многолетней спортивной тренировке. Инициативность, самостоятельность, творческое отношение к занятиям. Ответственность за свои поступки перед семьей, классом, командой коллективом.

Гигиенические требования к обучающимся. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Уход за телом, полостью рта, зубами. Режим дня. Профилактика вредных привычек.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания. Виды закаливания. Профилактика спортивного травматизма. Первая доврачебная помощь при травмах.

Основы техники игры в баскетбол. Основные технические приёмы игры. Средства и методы спортивной тренировки. Анализ техники изучаемых приёмов игры. Сочетания технических приёмов.

Спортивные соревнования. Организация и проведения спортивных соревнований по баскетболу. Положение о проведении соревнований. Судейство соревнований. **Тема 9. Учет знаний и умений по безопасности дорожного движения.**

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис в волейбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссовая подготовка на различные дистанции.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голени, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резинovým бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку, ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№п/п	Дата проведения	Время проведения	Форма занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
------	-----------------	------------------	---------------	--------------	--------------	----------------

		- дения				
1	03.09	16.00 - 17.00	Теорети- ческая	Физическая культура и спорт в России. Техника безопасности на занятиях баскетбола.	1	Устный опрос
2	08.09	16.00 - 17.00	Теоретиче- с- кипракти- ческая	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Бег, линейные эстафеты.	1	Предвари- тельный контроль
3	10.09	16.00 - 17.00	Теоретиче- с- кипракти- ческая	Физическая подготовка баскетболиста.	1	Текущий контроль
4	15.09	16.00 - 17.00	Теоретиче- с- кая	Техническая подготовка баскетболиста	1	Констатирую- щий контроль
5	17.09	16.00 - 17.00	практи- ческая	Тактическая подготовка баскетболиста.	1	Констатирую- щий контроль
6	22.09	16.00 - 17.00	практи- ческая	Психологическая подготовка баскетболиста	1	Констатирую- щий контроль
7	24.09	16.00 - 17.00	Теоретиче- с кая	Соревновательная деятельность баскетболиста	1	Диагности- ческий контроль
8	29.09		Теоретиче- с кая	Организация и проведение соревнований по баскетболу	1	Диагности- ческий контроль
9	01.10	16.00 - 17.00	Теоретиче- с кая	Правила судейства соревнований по баскетболу	1	Устный опрос
10	06.10	16.00 - 17.00	ТЕП	Прыжок вверх -вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	1	Констатирую- щий контроль
11	08.10	16.00 - 17.00	ОФП	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса	1	Проверяющий контроль
12	13.10	16.00 - 17.00	ТАП	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1	Констатирую- щий контроль
13	15.10	16.00 - 17.00	ТЕП	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью	1	Констатирую- щий контроль
14	20.10	16.00 - 17.00	ТЕП	Передвижение правым – левым боком	1	Констатирую- щий контроль
15	22.10	16.00 - 17.00	ОФП	Общеразвивающие упражнения: с партнером.	1	Текущий контроль

16	03.11	16.00 - 17.00	Игровая	Подвижные игры	1	Диагностический контроль
17	05.11	16.00 - 17.00	ТАП	Защитные действия при опеке игрока с мячом	1	Текущий контроль
18	10.11	16.00 - 17.00	ОФП	Общеразвивающие упражнения: с предметами (набивными мячами, фитболами)	1	Текущий контроль
19	12.11	16.00 - 17.00	ТЕП	Передвижение в стойке баскетболиста	1	Констатирующий контроль
20	17.11	16.00 - 17.00	ТЕП	Остановка прыжком после ускорения	1	Текущий контроль
21	19.11	16.00 - 17.00	ТЕП	Остановка в один шаг после ускорения	1	Констатирующий контроль
22	24.11	16.00 - 17.00	ТЕП	Остановка в два шага после ускорения	1	Текущий контроль
23	26.11	16.00 - 17.00	ТЕП	Повороты на месте	1	Текущий контроль
24	01.12	16.00 - 17.00	ТАП	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1	Констатирующий контроль
25	03.12	16.00 - 17.00	Игровая	Игра в баскетбол без ведения.	1	Диагностический контроль
26	08.12	16.00 - 17.00	ТЕП	Повороты в движении.	1	Текущий контроль
27	10.12	16.00 - 17.00	ТЕП	Имитация защитных действий против игрока нападения.	1	Текущий контроль
28	15.12	16.00 - 17.00	ТЕП	Имитация действий атаки против игрока защиты.	1	Текущий контроль
29	17.12	16.00 - 17.00	ТАП	Перехват мяча.	1	Диагностический контроль
30	22.12	16.00 - 17.00	ТЕП	Имитация действий атаки против игрока защиты.	1	Текущий контроль
31	24.12	16.00 - 17.00	ТЕП	Ловля и передача мяча	1	Текущий контроль
32	29.12	16.00 - 17.00	Контроль	Общая физическая подготовка	1	Проверяющий контроль
33	12.01	16.00 - 17.00	ТЕП	Двумя руками от груди, стоя на месте	1	Текущий контроль

34	14.01	16.00 - 17.00	ТЕП	Двумя руками от груди с шагом вперед.	1	Текущий контроль
35	19.01	16.00 - 17.00	ТЕП	Двумя руками от груди в движении.	1	Текущий контроль
36	21.01	16.00 - 17.00	ОФП	Полосы препятствий.	1	Текущий контроль
37	26.01	16.00 - 17.00	СФП	Упражнения для развития скоростных качеств баскетболиста	1	Текущий контроль
38	28.01	16.00 - 17.00	ТАП	Борьба за мяч после отскока о щита.	1	Констатирующий контроль
39	02.02	16.00 - 17.00	ТАП	Быстрый прорыв.	1	Констатирующий контроль
40	04.02	16.00 - 17.00	ТАП	Командные действия в защите.	1	Констатирующий контроль
41	09.02	16.00 - 17.00	ТАП	Командные действия в нападении.	1	Констатирующий контроль
42	11.02	16.00 - 17.00	ТАП	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1	Констатирующий контроль
43	16.02	16.00 - 17.00	ТАП	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	1	Констатирующий контроль
44	18.02	16.00 - 17.00	ТАП	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1	Констатирующий контроль
45	25.02	16.00 - 17.00	Игровая	Игра в баскетбол без ведения.	1	Анализирующий контроль
46	02.03	16.00 - 17.00	СФП	Упражнения для развития спец. выносливости баскетболиста	1	Текущий контроль
47	04.03	16.00 - 17.00	ТЕП	Передача одной рукой от плеча.	1	Текущий контроль
48	09.03	16.00 - 17.00	ТЕП	Передача одной рукой с шагом вперед.	1	Текущий контроль
49	11.03	16.00 - 17.00	ТЕП	Передача одной рукой с шагом вперед после ведения мяча	1	Текущий контроль
50	16.03	16.00 - 17.00	ТЕП	Передача одной рукой с отскоком от пола.	1	Текущий контроль

51	18.03	16.00 - 17.00	ТЕП	Передача двумя руками с отскоком от пола	1	Текущий контроль
52	01.04	16.00 - 17.00	СФП	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	1	Текущий контроль
53	06.04	16.00 - 17.00	ТЕП	Передача одной рукой снизу от пола.	1	Текущий контроль
54	08.04	16.00 - 17.00	ТЕП	Ведение мяча	1	Текущий контроль
55	13.04	16.00 - 17.00	ТЕП	Ведение мяча на месте.	1	Текущий контроль
56	15.04	16.00 - 17.00	ТЕП	В движении шагом.	1	Текущий контроль
57	20.04	16.00 - 17.00	ТЕП	В движении бегом.	1	Текущий контроль
58	22.04	16.00 - 17.00	Игровая	Игра в баскетбол с ограниченным ведением и количеством передач	1	Анализирующий контроль
59	27.04	16.00 - 17.00	ТЕП	Ведения мяча с изменением направления и скорости.	1	Текущий контроль
60	29.04	16.00 - 17.00	ТЕП	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	Текущий контроль
61	04.05	16.00 - 17.00	СФП	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	1	Анализирующий контроль
62	06.05	16.00 - 17.00	ТАП	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1	Проверяющий контроль
63	11.05	16.00 - 17.00	ТАП	Борьба з амяч после отскока от щита.	1	Проверяющий контроль
64	13.05	16.00 - 17.00	ОФП	Акробатические упражнения(кувырк и, стойки, перевороты, перекаты).	1	Анализирующий контроль
65	18.05	16.00 - 17.00	ТАП	Командные действия в нападении.	1	Проверяющий контроль
66	20.05	16.00 - 17.00	ТАП	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1	Проверяющий контроль

67	25.05	16.00 - 17.00	ОФП	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1	Проверяющий контроль
68	27.05	16.00 - 17.00	ОФП	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1	Проверяющий контроль

ТЕП – техническая подготовка

ТАП – тактическая подготовка

ОФП – общая физическая подготовка

СФП-специальная физическая подготовка

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются следующие формы и методы.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников 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:**

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

При изучении сложных технических приемов игры наиболее эффективным является метод использования подводящих упражнений, элементов жонглирования.

Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия, связан с активной умственной работой. Поэтому, большое внимание должно уделяться обучению техническим приемам на скорости, в усложненных условиях, в условиях противодействия, тактическим взаимодействиям игроков.

Для развития творческих способностей воспитанников занятия необходимо строить так, чтобы воспитанники сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения. (Например: придумать новое подводящее упражнение, подвижную игру, комплекс специальной разминки, написать статью и т.д.)

Для повышения оздоровительного эффекта от занятий, необходимо использовать в ходе каждого занятия дыхательные упражнения.

Формы работы с родителями:

- анкетирование;
- родительские собрания;
- индивидуальные беседы;
- совместные мероприятия с воспитанниками (вечера отдыха, спортивные, трудовые и т.д.).

Методические рекомендации по обучению и совершенствованию технических и тактических приемов игры в баскетбол.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» / Авт.-сост. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2014.
 2. Б. Коузи Баскетбол. Концепция и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М.: ФиС, 1975.
 3. В. С. Кузнецов. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.
 4. Е. Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе. / Е. Я. Гомельский. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
 5. Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Авт.-сост. В. Н. Верхлин, К. А. Воронцов. – М.: ВАКО, 2011.
 6. А. Я. Гомельский. Баскетбол : секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М.: Агенство «Фаир», 1997.
 7. Организация работы спортивных секций в школе. Программы, рекомендации. / Авт.-сост. А. Н. Каинов. – В.: Изд-во «Учитель».
 8. Семёнов, В.Б. Секция баскетбола в школе:[Электронный ресурс]/ В.Б. Семёнов. – М. : Чистые пруды, 2010.– (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 34). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.
<http://learningapps.org>
- Сайт с интерактивными развлекательно-познавательными упражнениями по школьным предметам и не только(категории «Спорт», «ОБЖ»)
- <http://www.world-sport.org/>