Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Иркутска
средняя общеобразовательная школа № 12

Рассмотрена на Научно-методическом совете Протокол № 7 от «07» 08 2017 г	Согласовано: Заместитель директора по ВР МБОУ г. Иркутска СОШ № 12 _____ И. А. Бабыкина от «07» 08 2017 г.	Утверждаю: Директор МБОУ г. Иркутска СОШ № 12 _____ В. В. Богданов Приказ № 85 от «09» 08 2017 г.

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
секции физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
для учащихся 8-11-х классов

Срок реализации программы – 3 года (2017/2018 – 2019/2020 гг.)

Разработчик программы:
Захарчук Юлия Вадимовна,
педагог дополнительного образования
МБОУ г. Иркутска СОШ № 12

Иркутск, 2017 г.

Рабочая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Секции физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
для учащихся 8-11-х классов

1. Пояснительная записка

Программа работы секции баскетбола составлена на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства науки образование РФ и адаптирована к конкретным условиям функционирования группы.

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально- технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями проживания школьников.

Технические приёмы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Направленность программы - физкультурно-спортивная (направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья).

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Основная задача педагога – всестороннее развитие обучающихся в процессе овладения физической культурой. Она решается педагогом на основе изучения каждого занимающегося, прогнозирования его развития и комплексного воздействия на формирование личности в учебном коллективе. Это осуществляется при обязательном врачебно-педагогическом контроле в процессе обучения. Педагогом систематически отслеживается реакция учащихся на предлагаемую нагрузку, проводится наблюдение за самочувствием, выявлением признаков утомления и перенапряжения. В процессе обучения учащимся прививаются умения и навыки: гигиена спортивной одежды и обуви, гигиена питания, режима дня, техника безопасности и самоконтроль.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы обучающиеся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

Основополагающие принципы:

- Комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и

теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Особенностью формирования спортивной мотивации является учет индивидуально-психологических особенностей занимающихся, их интересов, склонностей, способностей и увлечений.

Программа - модифицированная – учебная программа по волейболу составлена на основе примерных учебных программ секции «Волейбол».

Программа предназначена для подростков 15-18 лет (8-11 классы). Спортивную секцию «Баскетбол» могут посещать все желающие при согласии родителей и наличии разрешения от врача-педиатра, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта. Кроме этого, к учебным занятиям привлекаются учащиеся стоящие на различных формах учета, путем формирования у них мотивации к спорту.

Спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Люди, прошедшие "школу спорта", убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Уроки, усвоенные учащимися на спортивном поле, как правило, помогают и в жизни.

Спорт помогает каждому из детей развивать жизненные навыки, в частности помогает им взаимодействовать друг с другом. Это взаимодействие является отличным способом развивать лучшие стороны человеческой натуры. Опыты, приобретённые на тренировках и соревнованиях, учат учащихся справляться с разочарованием, когда дела не идут именно так, как мы хотим. Мы учим учащихся справляться с трудностями и извлекать ценные уроки, чтобы перейти к следующей возможности. Полезные жизненные навыки мы обретаем, когда принимаем руководство тренера. Тренер учит делать определенные вещи, которые ведут к желаемому результату. Спорт помогает человеку развить в себе лидерские способности. Спорт учит нас развивать дарованный каждому из нас потенциал, прилагать 100 % процентов усилий, сохранять фокусировку на поставленной цели до конца и таким образом одерживать победы - над собой, победы в нашей жизни. Помогая другим, мы сами добиваемся успеха. В спорте мы взаимодействуем с другими людьми. Это отличный шанс расти самому, и помогать расти другим.

Необходимым условием совершенствования соревновательной деятельности юных баскетболистов является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего его возрасту и физическому развитию. Это позволит освоению приемов и действий с первых шагов обучения в режиме, близком к соревновательному.

Программа рассчитана на 3 года. Всего на освоение программы отводится: 486 часов.

Занятия проводятся:

1-й год обучения -162 часа (36 учебных недель);

2-й год обучения -162 часа (36 учебных недель);

3-й год обучения - 162 часа (36 учебных недель).

Форма обучения – очная.

Режим занятий

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 учебных часа + 2,5 учебных часа (1 час – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут)

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 учебных часа + 2,5 учебных часа (1 час – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут)

3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 учебных часа + 2,5 учебных часа (1 час – 45 минут, перерыв между занятиями – 10 минут)

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – от 15 до 30 человек;

2-й год обучения – от 15 до 30 человек;

3-й год обучения - от 15 до 30 человек.

Цель программы - развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;

- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;

- **формы организации занятий:** фронтальный, групповой, индивидуальный.

- Фронтальная (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- Индивидуальная (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- Групповая (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости,

ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

Основными **формами учебно-тренировочного процесса** являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях.

Запланированы **воспитательные задачи**: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Педагог, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

2. Комплекс основных характеристик программы

2.1. Объем программы - программа рассчитана на 3 года. Всего на освоение программы отводится: 486 часов.

1-й год обучения -162 часа (36 учебных недель, по 4,5 недельных часа);
2-й год обучения -162 часа (36 учебных недель, по 4,5 недельных часа);
3-й год обучения - 162 часа (36 учебных недель, по 4,5 недельных часа).

2.2. Методическое обеспечение программы

Многолетняя подготовка учащихся строится на основе следующих методических положений:

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп.

Основным критерием эффективности подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

Целевая направленность по отношению к спортивному мастерству в процессе подготовки.

Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности учащихся в процессе тренировки:

- Неуклонный рост объёма средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объёма средств специальной подготовки по отношению к общему объёму тренировочной нагрузки соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки;
- Поступательное увеличение объёма и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом годичного цикла;

- Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на этапах тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащегося.

2.3. Содержание программы

I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1.1. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития подрастающего поколения. Сведения о спортивных званиях и разрядах. Порядок присвоения массовых разрядов по баскетболу.

1.2. История развития мирового и отечественного баскетбола. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Олимпийская история мирового и отечественного баскетбола.

1.3. Сведения о строении и функциях организма. Костная и мышечная системы, связочный аппарат. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем нашего организма.

1.4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Самоконтроль. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Понятие об утомлении и переутомлении. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Восстановительные мероприятия (баня, массаж и т. д.).

1.5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Травматизм в процессе занятий баскетболом. Доврачебная помощь пострадавшим. Профилактика спортивного травматизма.

1.6. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиена тренировочного процесса. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, в том числе популярного среди молодежи в последнее время пива. Профилактика вредных привычек.

1.7. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Влияние чувства ответственности перед коллективом, перед каждым членом команды на игровой площадке. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к учебно-тренировочным занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

1.8. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила соревнований по баскетболу и мини-баскетболу. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство ДЮСШ, района, города.

1.9. Основы техники игры и тактическая подготовка. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Классификация приемов техники игры. Тактика нападения и тактика защиты. Просмотр видеозаписей игр. Анализ и разбор проведенных игр.

II. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (Общеподготовительные упражнения)

2.1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, в две шеренги; в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

2.2. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

2.3. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных данных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах на гимнастической стенке и скамейке; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку.

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

2.5. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длиной скакалкой; гантелями от 1 до 3 кг, набивными мячами, мешочками с песком, блинами от штанги, со штангой (для юношей).

2.6. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса (на высокой перекладине, уголок на гимнастической стене), отжимание в упоре от пола (юноши), от гимнастической скамейки (девушки), приседание на двух ногах у гимнастической стенки с партнером на плечах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

2.7. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

2.8. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение

ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

2.9. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков поворотов.

2.10. Упражнение типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей, набивных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в настольный теннис, волейбол, бадминтон.

2.11. 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 (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание малого мяча и гранаты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой (юноши).

2.12. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и попеременный на 500,800,1000 метров. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 час. Плавание без учета времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время (в зависимости от возраста). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек), волейбол. Марш-бросок. Походы выходного дня и многодневные туристические походы.

III. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (Специально-подготовительные упражнения)

3.1. 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 или 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 20 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.

3.2. 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 оттолкнуться обеими руками, выполнить хлопок. Упражнения для кисти рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-2 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание деревянных палок (игра в «городки»). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

3.3. 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). Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры т. п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по гимнастической скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий (набивных мячей). 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, аритмичный 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 собой 2-3 м.

3.4. Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной 20 продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

IV. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Техника нападения

4.1. Передвижения. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым. Прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

4.2. Владения мячом. Передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов. Передача мяча назад в движении. Передача крюком. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Передача мяча одной рукой после ведения. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Броски мяча. Бросок мяча одной рукой с места с

разворотом вправо, влево. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени. Ведение мяча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Ведение мяча со зрительным контролем и без него. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Перевод мяча за спиной. 21 Обманные действия. Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения. Техника защиты

4.3. Передвижения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях.

4.4. Овладение мячом. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

V. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выход для получения мяча. «Передай мяч и выходи». Обманные движения («финты»).

Индивидуальные действия игрока с мячом. Обманные движения («финты») перед обыгрыванием соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при вбрасывании мяча – «двойка». Применение быстрого паса при подборе мяча у своего кольца.

Командные действия. Понятие «быстрый прорыв».

5.2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия нападающему сопернику. Выбор места и способа противодействия при быстром прорыве соперников. Система личной защиты.

Командные действия. Организация защитных действий против быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

VI. ИНТЕГРАЛЬНАЯ (ИГРОВАЯ) ПОДГОТОВКА

6.1. Чередование подготовительных, подводящих упражнений и упражнений по технике.

6.2. Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности.

6.3. Упражнение на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

6.4. Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, индивидуальные действия при накрывании, индивидуальные действия при борьбе за отскочивший от щита мяч. Групповые и командные действия в нападении и защите.

6.5. Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. В эту систему вводятся задания на переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.
6.6. Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Проводится регулярно, учитывая наполняемость учебной группы. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовки к соревнованиям.
6.7. Календарные игры. Установка на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа календарных игр.

VII. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

7.1. Составление комплекса упражнений по общефизической подготовке.
7.2. Проведение разминки перед игрой.
7.3. Жесты судьи.

VIII. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Общая и специальная физическая подготовленность.

- Бег 20м.
- Прыжок в длину с места.
- Высота подскока.

Техническая подготовленность.

- Ведение мяча 20м.
- Штрафные броски.
- Броски в движении после ведения.
- Броски с точек.
- Примечание. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.
- Бег 60м. Выполняется с высокого старта, в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.
- Прыжок в длину с места. Измерение производится по общепринятым правилам отчета длины прыжка с места. Каждый испытуемый делает две попытки – засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка.

- Бег 20м. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.
- Высота подскока. Для этой цели применяется приспособление конструкции В.М. Аболакова. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50х50см. Число попыток - три. Берётся лучший результат. При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования (точка отчёта при положении стоя на всей ступне).

Техническая подготовка.

- Штрафные броски. Игрок выполняет 5 серий по 2 броска (10 бросков). После первого броска мяч подаёт партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч и

с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество падений мяча.

- Ведение мяча 20 м. Учащийся ведёт мяч рукой 20м. Фиксируется время продвижения (сек). А также дается экспертная оценка техники выполнения ведения. Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки, от средней линии. Учащийся ведёт мяч к щиту, выходит в трёхсекундную зону между 1 и 2 усиками, их оценка (юноши).

2.4. Планируемые результаты

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

Знать:

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

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

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

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

Уметь:

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

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

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

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции; - соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

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

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия:

- 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.

Личностными результатами программы “Баскетбол” является формирование следующих умений:

- ***определять*** и ***высказывать*** простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- ***Определять и формулировать*** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- ***Проговаривать*** последовательность действий.
- Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить ***работать*** по предложенному учителем 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 учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

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

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный 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 программы:

- осознание учащимися 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 детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебный план

Учебно-тематический план 1 года обучения (этап начальной подготовки)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего часов	Теоретические	Практические	
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-	
7.	Общая и специальная физическая подготовка	61	1	60	
8.	Основы техники и тактика игры	60	1	59	
	Инструкторская и судейская практика	4	1	3	
	Игровая подготовка	18	1	17	
9.	Контрольные игры и соревнования	9	1	8	
10.	Контрольные испытания	2	-	2	
	Промежуточная аттестация				Контрольные игры и соревнования
	Итого	162	13	149	

2 и 3-й года обучения (учебно-тренировочный этап)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		Всего часов	Теоретические	Практические	
1.	Теоретическая подготовка	9	9	-	
7.	Общая и специальная физическая подготовка	59	1	58	
8.	Основы техники и тактика игры	62	1	61	
	Инструкторская и судейская практика	3	1	2	
	Игровая подготовка	18	1	17	
9.	Контрольные игры и соревнования	9	1	8	
10.	Контрольные испытания	2	-	2	
	Промежуточная аттестация				Контрольные игры и соревнования
	Итого	162	14	148	

3.2. Календарно-учебный график

1 год обучения

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел № 1	18	18	18	20	14	18	20	18	18
Промежуточная аттестация									Контрольные игры и соревнования
Всего	18	18	18	20	14	18	20	18	18

2 год обучения

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел № 1	18	18	18	20	14	18	20	18	18
Промежуточная аттестация									Контрольные игры и соревнования
Всего	18	18	18	20	14	18	20	18	18

3 год обучения

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Раздел № 1	18	18	18	20	14	18	20	18	18

Промежуточная аттестация									Контрольные игры и соревнования
Всего	18	18	18	20	14	18	20	18	18

3.3. Оценочные материалы

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	**Высота подскока (см)**		**Бег 20 м (с)**		**Бег 40 с (м)**		**Бег 300 м (мин)**	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	**Передвижения в защитной стойке (с)**		**Скоростное ведение (с, попадания)**		**Передача мяча (с, попадания)**		**Дистанционные броски (%)**		**Штрафные броски (%)**	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
3 – й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Формула определения ОУФК (общего уровня физической кондиции)

Таблицы оценки ОУФК учащихся школы

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

Возрастные оценочные нормативы для юношей

	ТЕСТ	14-15 лет	15-16 лет	16-18 лет
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31

4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	10

Возрастные оценочные нормативы для днвушек

	ТЕСТ	14-15 лет	15-16 лет	16-18 лет
1.	Челночный бег 3 х 10 м (сек)	10.0	9.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см)	137	156	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16	19
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12	14

ФОРМУЛА определения ОУФК по видам программы ОФП

Для бега - (норма – результат): норма

Для всех других видов - (результат – норма): норма

ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ определяется путем деления суммы результатов ОУФК по всем видам программы на 5.

ЗНАЧЕНИЕ ОУФК	ОЦЕНКА
От 0,61 и выше	СУПЕР
От 0,21 до 0,60	ОТЛИЧНО
От - 0,20 до 0,20	ХОРОШО
От – 0,6 до – 0,21	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От – 1,00 до – 0,61	НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От – 1,01 и ниже	ОПАСНАЯ ЗОНА

3.4. Методическое обеспечение программы

В рамках содержания программы занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа

с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Для правильного и целенаправленного обучения технике игры в баскетбол приводится последовательность обучения основным техническим приемам. Тренер в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения-задания с учетом предложенной последовательности.

Наглядные и методические пособия:

- модели;
- пособия печатные;
- кинофрагменты;
- видеозаписи;
- кинофильмы.

4. Иные компоненты

4.1. Календарно-тематический план программы «Баскетбол» первый год обучения 162 часа в год

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации
1.	Физическая культура и спорт в России.	1	Фронтальная	
2.	История развития мирового и отечественного баскетбола.	1	Фронтальная	
3.	Сведения о строении и функциях организма.	1	Фронтальная	
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Самоконтроль.	1,5	Фронтальная	
5.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	Фронтальная	
6.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	1	Фронтальная	
7.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	Фронтальная	
8.	Спортивные соревнования, их организация и проведение.	1,5	Фронтальная	
9.	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	2	Групповая/индивидуальная	

10.	Закрепление стойки игрока (исходные положения)	2,5	Групповая/индивидуальная	
11.	Стойка игрока (исходные положения)	2	Групповая/индивидуальная	
12.	Стойка игрока (исходные положения)	2,5	Групповая/индивидуальная	
13.	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	4,5	Групповая/индивидуальная	
14.	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	Групповая/индивидуальная	
15.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2,5	Групповая/индивидуальная	
16.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	Групповая/индивидуальная	
17.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2,5	Групповая/индивидуальная	
18.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	Групповая/индивидуальная	
19.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2,5	Групповая/индивидуальная	
20.	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	Групповая/индивидуальная	
21.	Игровое занятие	2,5	Групповая/индивидуальная	
22.	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	Групповая/индивидуальная	
23.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2,5	Групповая/индивидуальная	
24.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	Групповая/индивидуальная	
25.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2,5	Групповая/индивидуальная	
26.	Эстафеты с различными способами перемещений.	2	Групповая/индивидуальная	
27.	Эстафеты с различными способами перемещений.	2,5	Групповая/индивидуальная	
28.	Игровое занятие	2	Групповая/индивидуальная	
29.	Верхняя передача мяча	2,5	Групповая/индивидуальная	
30.	Верхняя передача мяча	2	Групповая/индивидуальная	
31.	Верхняя передача мяча	2,5	Групповая/индивидуальная	
32.	Нижняя передача мяча	2	Групповая/ин	

			дивидуальная	
33.	Нижняя передача мяча	2,5	Групповая/ин дивидуальная	
34.	Нижняя передача мяча	2	Групповая/ин дивидуальная	
35.	Верхняя передача мяча в парах	2,5	Групповая/ин дивидуальная	
36.	Верхняя передача мяча в парах	2	Групповая/ин дивидуальная	
37.	Верхняя передача мяча в парах	2,5	Групповая/ин дивидуальная	
38.	Нижняя передача мяча в парах.	2	Групповая/ин дивидуальная	
39.	Нижняя передача мяча в парах.	2,5	Групповая/ин дивидуальная	
40.	Нижняя передача мяча в парах.	2	Групповая/ин дивидуальная	
41.	Игровое занятие.	2,5	Групповая/ин дивидуальная	
42.	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	2	Групповая/ин дивидуальная	
43.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	2,5	Групповая/ин дивидуальная	
44.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	2	Групповая/ин дивидуальная	
45.	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	2,5	Групповая/ин дивидуальная	
46.	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	2	Групповая/ин дивидуальная	
47.	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	2,5	Групповая/ин дивидуальная	
48.	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	2	Групповая/ин дивидуальная	
49.	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	2,5	Групповая/ин дивидуальная	
50.	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	2	Групповая/ин дивидуальная	
51.	Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо.	2,5	Групповая/ин дивидуальная	
52.	Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо.	2	Групповая/ин дивидуальная	
53.	Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо.	2,5	Групповая/ин дивидуальная	
54.	Игровое занятие.	2	Групповая/ин дивидуальная	
55.	Ведение мяча с разной высотой отскока	2,5	Групповая/ин дивидуальная	
56.	Ведение мяча с разной высотой отскока	2	Групповая/ин дивидуальная	

57.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	2,5	Групповая/индивидуальная	
58.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	2	Групповая/индивидуальная	
59.	Броски мяча одной рукой от плеча с места	2,5	Групповая/индивидуальная	
60.	Броски мяча одной рукой от плеча с места	2	Групповая/индивидуальная	
61.	Броски мяча одной рукой от плеча с места	2,5	Групповая/индивидуальная	
62.	Игровое занятие	2	Групповая/индивидуальная	
63.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	2,5	Групповая/индивидуальная	
64.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	2	Групповая/индивидуальная	
65.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	2,5	Групповая/индивидуальная	
66.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	2	Групповая/индивидуальная	
67.	Бросок мяча после остановки	2,5	Групповая/индивидуальная	
68.	Бросок мяча после остановки	2	Групповая/индивидуальная	
69.	Бросок мяча после остановки	2,5	Групповая/индивидуальная	
70.	Игровое занятие.	2	Групповая/индивидуальная	
71.	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	2,5	Групповая/индивидуальная	
72.	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	2	Групповая/индивидуальная	
73.	Персональная опека игрока	2,5	Групповая/индивидуальная	
74.	Контрольные испытания	2	Групповая/индивидуальная	
75.	Учебная игра мини-баскетбол.	2,5	Групповая/индивидуальная	
	Промежуточная аттестация		Групповая/индивидуальная	Контрольные игры и соревнования
	Итого:	**162**		

Календарно-тематический план программы «Баскетбол» второй и третий год обучения 162 часа в год

№ занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма занятия	Форма аттестации

1.	Физическая культура и спорт в России.	1	Фронтальная	
2.	История развития мирового и отечественного баскетбола.	1	Фронтальная	
3.	Сведения о строении и функциях организма.	1	Фронтальная	
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Самоконтроль.	1,5	Фронтальная	
5.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	1	Фронтальная	
6.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.	1	Фронтальная	
7.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	1	Фронтальная	
8.	Спортивные соревнования, их организация и проведение.	1,5	Фронтальная	
9.	Разучивание стойка игрока (исходные положения)	2	Групповая/индивидуальная	
10.	Закрепление стойки игрока (исходные положения)	2,5	Групповая/индивидуальная	
11.	Стойка игрока (исходные положения)	2	Групповая/индивидуальная	
12.	Стойка игрока (исходные положения)	2,5	Групповая/индивидуальная	
13.	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	4,5	Групповая/индивидуальная	
14.	Разучивание перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	Групповая/индивидуальная	
15.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2,5	Групповая/индивидуальная	
16.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	Групповая/индивидуальная	
17.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2,5	Групповая/индивидуальная	
18.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2	Групповая/индивидуальная	
19.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед	2,5	Групповая/индивидуальная	
20.	Разучивание сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	Групповая/индивидуальная	
21.	Игровое занятие	2,5	Групповая/индивидуальная	
22.	Разучивание сочетание способов перемещений	2	Групповая/индивидуальная	

	(бег, остановки, повороты, прыжки вверх)			
23.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2,5	Групповая/индивидуальная	
24.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2	Групповая/индивидуальная	
25.	Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх)	2,5	Групповая/индивидуальная	
26.	Эстафеты с различными способами перемещений.	2	Групповая/индивидуальная	
27.	Эстафеты с различными способами перемещений.	2,5	Групповая/индивидуальная	
28.	Игровое занятие	2	Групповая/индивидуальная	
29.	Верхняя передача мяча	2,5	Групповая/индивидуальная	
30.	Верхняя передача мяча	2	Групповая/индивидуальная	
31.	Верхняя передача мяча	2,5	Групповая/индивидуальная	
32.	Нижняя передача мяча	2	Групповая/индивидуальная	
33.	Нижняя передача мяча	2,5	Групповая/индивидуальная	
34.	Нижняя передача мяча	2	Групповая/индивидуальная	
35.	Верхняя передача мяча в парах	2,5	Групповая/индивидуальная	
36.	Верхняя передача мяча в парах	2	Групповая/индивидуальная	
37.	Верхняя передача мяча в парах	2,5	Групповая/индивидуальная	
38.	Нижняя передача мяча в парах.	2	Групповая/индивидуальная	
39.	Нижняя передача мяча в парах.	2,5	Групповая/индивидуальная	
40.	Нижняя передача мяча в парах.	2	Групповая/индивидуальная	
41.	Игровое занятие.	2,5	Групповая/индивидуальная	
42.	Разучивание: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	2	Групповая/индивидуальная	
43.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	2,5	Групповая/индивидуальная	
44.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	2	Групповая/индивидуальная	
45.	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	2,5	Групповая/индивидуальная	
46.	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	2	Групповая/индивидуальная	

47.	Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок мяча в кольцо от щита.	2,5	Групповая/индивидуальная	
48.	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	2	Групповая/индивидуальная	
49.	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	2,5	Групповая/индивидуальная	
50.	Ведение мяча, два шага, бросок мяча в кольцо от щита.	2	Групповая/индивидуальная	
51.	Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо.	2,5	Групповая/индивидуальная	
52.	Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо.	2	Групповая/индивидуальная	
53.	Ведение мяча с броском в кольцо справа, слева и по центру на кольцо.	2,5	Групповая/индивидуальная	
54.	Игровое занятие.	2	Групповая/индивидуальная	
55.	Ведение мяча с разной высотой отскока	2,5	Групповая/индивидуальная	
56.	Ведение мяча с разной высотой отскока	2	Групповая/индивидуальная	
57.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	2,5	Групповая/индивидуальная	
58.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении	2	Групповая/индивидуальная	
59.	Броски мяча одной рукой от плеча с места	2,5	Групповая/индивидуальная	
60.	Броски мяча одной рукой от плеча с места	2	Групповая/индивидуальная	
61.	Броски мяча одной рукой от плеча с места	2,5	Групповая/индивидуальная	
62.	Игровое занятие	2	Групповая/индивидуальная	
63.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	2,5	Групповая/индивидуальная	
64.	Ведение мяча правой и левой рукой с сопротивлением	2	Групповая/индивидуальная	
65.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	2,5	Групповая/индивидуальная	
66.	Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении с сопротивлением	2	Групповая/индивидуальная	
67.	Бросок мяча после остановки	2,5	Групповая/индивидуальная	
68.	Бросок мяча после остановки	2	Групповая/индивидуальная	
69.	Бросок мяча после остановки	2,5	Групповая/индивидуальная	
70.	Игровое занятие.	2	Групповая/индивидуальная	

71.	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	2,5	Групповая/индивидуальная	
72.	Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением	2	Групповая/индивидуальная	
73.	Персональная опека игрока	2,5	Групповая/индивидуальная	
74.	Контрольные испытания	2	Групповая/индивидуальная	
75.	Учебная игра мини-баскетбол.	2,5	Групповая/индивидуальная	
	Промежуточная аттестация		Групповая/индивидуальная	Контрольные игры и соревнования
	Итого:	**162**		

4.2. Условия реализации программы и материально-техническое обеспечение.

Спортивная секция «Баскетбол» занимается на базе МБОУ г. Иркутска СОШ № 12 в спортивном зале.

Техническое обеспечение спортивной секции.

1.Щиты с кольцами — 4
2. Жгуты и экспандеры - 10
3 Секундомер —1
4.Стойки для обводки — 12
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастический мостик —1
7. Гимнастические маты — 6
8. Скакалки — 30
9. Мячи набивные различной массы — 30
10 Гантели, гири различной массы — 20
11. Мячи баскетбольные — 40
12. Насос ручной со штуцером — 2
13. Рулетка—1
14. Макет площадки с фишками — 2

Методическая литература для преподавателя

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — Самара, 1995.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.
4. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 198
5. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М.,ФиС,1963.
6. Грасис А. Специальные упражнения в баскетболе – М.,ФиС,1967.
7. Дембо А. Г. Врачебный контроль в спорте. — М.,
8. Комарова Б. Д. Скорая медицинская помощь. — М.. 1995.
9. Леонтьева Н. Н.,Маринова К. В. Анатомия и физиология детского организма. — М, 1986.

10. Немов Р. С. Психология. — М.,
11. Спортивные игры / Под. ред. В. Д. Ковалева. — М., Просвещение, 1988.
12. Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России / В. С. Родиченко и др. — М., 1996.
13. Физическая культура: Учеб. для учащихся 10—11 кл. общеобразоват. учреж- дений / Под ред. В. И. Ляхи, Л. В. Любомирского, Г. Б. Мейксона. — М., 1997
14. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная» гигиена. М., 1
15. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболистов – М.,ФиС, 2009

Учебная литература для детей

1. Баскетбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. Под редакцией Н.В. Семашко. 1967.
2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М., ФиС, 1963.
3. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. М., 1967.
4. Иванов А.А. Баскетбол для юных. «Спорт в школе», 1996 г., № 40.
5. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Авторский коллектив: Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. М., «Просвещение», 1996
6. Спортивные игры. Под редакцией В.Д. Ковалёва. М., «Просвещение», 1988.
7. «Физическая культура в школе», научно-методический журнал Министерства образования РФ. 2003-2004 гг.