Департамент образования администрации Томской области
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение,
средняя общеобразовательная школа №4 имени И.С. Черных г.Томска

Принята на заседании
Педагогического совета
От «29» августа 2023г.
Протокол № 1

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 ИМ. И.С. ЧЕРНЫХ Г. ТОМСКА

Утверждено
Приказ № 365-о от 31.08.2023 г.
и.о.директора МАОУ СОШ №4
_____/Шмакова С.Н./

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Возраст обучающихся 13-18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: педагог дополнительного образования Мартынов Владимир Ильич

Томск-2023

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Рабочая программа «Баскетбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012года No273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018г. N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
4. Письма Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки России N06-1844 от 11.12.2006 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».
5. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России/ под ред. А.Я. Данилюка, А.М. Кондакова, В.А. Тишкова; Москва, «Просвещение», 2009 (Стандарты второго поколения).
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).
7. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
8. Устав МАОУ СОШ №4 имени И.С. Черных г. Томска.
9. Положению о порядке разработки и реализации дополнительных образовательных программ МАОУ СОШ №4 имени И.С. Черных г. Томска

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом в стране, позволит добиться успехов на международном уровне, поэтому в первую очередь необходимо обратить внимание на повышение класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах. Именно в такой среде рождаются таланты, воспитываются резервы профессиональных команд. Кроме того баскетбол, является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психологических качеств ребенка.

Усложненные условия спортивных ситуаций, эмоциональный подъём позволяет легче мобилизовать резервы двигательного аппарата подростка.

Большое значение имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязь между ними. 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, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В процессе изучения у учащихся формируется желание в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания образовательного учреждения. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к программам ***физкультурно-спортивной направленности*** и предназначена для детей в возрасте 13-18 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения. Программой предусматривается годовая нагрузка 216 часов – 6 часов в неделю. Тип программы по уровню освоения – стартовый.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в обычной жизни, обладает оздоровительным эффектом, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна и оригинальность программы в том, что, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также приобщает школьников к здоровому образу жизни, всестороннего подхода к воспитанию подрастающего человека.

Отличной особенностью программы является организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствовать свое мастерство. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе, поэтому 2 летний период подготовки юных спортсменов можно поделить:

- 1 год обучения: спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор для дальнейших занятий баскетболом. На протяжении всего периода могут обучаться по личному желанию, по состоянию здоровья.
- 2 год обучения предусматривает воспитание интереса к спорту и приобщения их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики баскетбола. Сочетается этап с группами начальной подготовки (2 года).

1.2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» адресована детям 13-18 лет. *Условия набора детей в секцию: принимаются все желающие (ограничение только по состоянию здоровья)*.

Объем программы: Содержание данной программы рассчитано на систему *трёхразовых* занятий в неделю продолжительностью 2 часа. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

Форма обучения и виды занятий: форма обучения – очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах;

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 2 года обучения.

Режим занятий: Количество занятий в неделю составляет 3 занятия продолжительностью 2 часа, годовая нагрузка 216 часа.

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

Цель программы – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Основными задачами программы являются:

1. Образовательные:

• познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

• углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

• овладение основными приёмами техники и тактики игры

2. Развивающие:

• способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укрепление здоровья, закаливание организма;

• целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

• расширение спортивного кругозора детей;

• воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

• повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;

• подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

3. Воспитательные:

• формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

• прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

• пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

По окончании обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программа «Баскетбол» должны

Знать:

- ✓ Основы знаний о здоровом образе жизни.
- ✓ Историю развития вида спорта «баскетбол».
- ✓ 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.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются ***личностные, метапредметные и предметные*** результаты:

- рассматривать физическую культуру как одну из основ здорового образа жизни, раскрывать взаимосвязь здоровья с гармоничным развитием личности, физической подготовленностью, профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- использовать занятия в секции 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;
- 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;
- руководствоваться правилами и профилактики травматизма подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды;
- руководствоваться правилами оказания элементарной первичной доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества ***личности*** как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Виды и формы контроля. Умения и навыки учащихся проверяются во время участия в межшкольных соревнованиях, проведении контрольных упражнений и тестов по технической и общефизической подготовке.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях (2 часа). Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале и при игре в баскетбол. Обзор планируемой программы. Входная оценка обучающихся.

Теоретическая подготовка (4 часов).
Краткие исторические сведения о возникновении игры. Год рождения баскетбола. Основатель игры в баскетбол. Родина баскетбола. Описание игры в стандартный и мини-баскетбол. Жесты судей. Правильный выбор инвентаря для занятий.

Общая физическая подготовка (52 часа).
Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств. Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.
Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, на голове.
Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 12 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорение из различных исходных положений отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000м.
Прыжки. Опорные и простые. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.
Подвижные игры: «Салки без мяча», «Салки с мячом», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка*», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.*

Техническая подготовка (122 часа).
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.
Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением соперника.
Овладение техникой ловли и передач мяча. Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением соперника.
Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения и два шага. Бросок мяча после ловли и

ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (30 часов)

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Контрольные игры и соревнования (6 часов).

Участие в соревнованиях.

Учебный план
1 год обучения.

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях**.	**2**	**1**	**1**	
1.1.	Вводное занятие. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности игры в баскетбол.	1	1		
1.2.	Входная диагностика.	1		1	тест
2.	**Теоретическая подготовка.**	**4**	**3**	**1**	
2.1.	История возникновения и развития баскетбола	1	1		
2.2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		
2.3.	Современное развитие баскетбола. Оборудование и инвентарь.	2	1	1	тест
3.	**Общефизическая подготовка.**	**52**	**2**	**50**	
3.1.	Парные и групповые упражнения	8		8	
3.2.	Легкоатлетические упражнения	18	1	16	сдача
3.3.	Акробатические упражнения	10	1	10	норматив-х
3.4.	Спортивные и подвижные игры	16		16	требований
4.	**Техническая подготовка.**	**122**		**122**	
4.1.	Техника передвижений, остановок, поворотов и баскетбольных стоек.	30		30	
4.2.	Техника ведения мяча.	30		30	
4.3.	Техника ловли и передачи мяча.	17		17	тест
4.4.	Техника бросков мяча.	20		20	тест
4.5	Освоение индивидуальных защитных действий.	15		15	
4.6	Закрепление техники и развитие координационных способностей.	10		10	
5.	**Тактическая подготовка.**	**30**	**3**	**27**	
5.1.	Тактика нападения (позиционное, взаимодействие игроков при позиционном нападении, быстрый прорыв).	14	1	13	
5.2.	Тактика защиты (личная и зонная защиты)	14	1	13	
5.3.	Правила игры в баскетбол.	2	1	1	
6.	**Контрольные игры соревнования**	**6**		**6**	

	Итого:	**216**	**8**	**208**	

Содержание учебного плана.

1. Введение в программу. Занятие № 1.1-1.2 (2 час)
Правила техники безопасности. Входящий контроль.
Теория. Влияние физических упражнений на организм человека.
Практика: обучающиеся знакомятся с понятиями здорового образа жизни, двигательных способностей здорового и больного организма.
Формы контроля: преимущество отдается текущему контролю в спортивном зале.
Инструктаж по технике безопасности.
Теория. Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, познакомить с инструкцией на случай срабатывания пожарной сигнализации.
Форма контроля: устный зачет.

2. Теоретическая подготовка. Занятие № 2.1-2.3 (4 часа)
Теория. История возникновения и развития баскетбола.
Практика: учащиеся знакомятся с краткими историческими сведениями о возникновении игры, годом рождения баскетбола, основателем игры в баскетбол, родиной баскетбола.
Форма контроля: устный зачет.
Теория. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
Практика: рассказывается об элементарных правилах ухода за спортивной формой, возможных травмах и способах их избежать.
Форма контроля: контроль в спортивном зале.
Теория. Современное развитие баскетбола. Оборудование и инвентарь.
Практика: занятие посвящено описанию игры в стандартный и мини-баскетбол, жестам судей, правильному выбору инвентаря для занятий.
Форма контроля: контроль в спортивном зале

3. Общефизическая подготовка. Занятие № 3.1-3.4 (52 часа)
Теория. Для всестороннего физического развития обучающихся используются: общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, подтягивание на перекладине;
легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, ускорение из различных исходных положений отрезков на 40, 60 м, кросс 500-2000м.
акробатические упражнения – кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, на голове;
спортивные и подвижные игры.
Практика: выполнение общеразвивающих, акробатических, спортивных упражнений и подвижных игр во время разминки.
Форма контроля: сдача нормативов.

4. Техническая подготовка. Занятия № 4.1-4.6 (122 часов)

Теория: ведение баскетбольного мяча, перемещения, основные стойки.
Практика: обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки баскетболиста.
Форма контроля: контрольные упражнения.

Передача мяча в движении и ловля мяча на месте ив движении.
Теория. Передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении – это, один из самых нужных элементов баскетбола во время ведения игры. Точная игра в пас, а также хорошая ловля и передача в движении - залог успешных командных действий.
Практика: освоение передачи мяча на месте и в движении, над головой двумя, от пола с отскоком, от груди, правой и левой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов. Освоение ловли мяча на месте и в движении то же самое, что в передачах мяча на месте и в движении. В начальной стадии применяется ловля спущенного мяча.
Форма контроля: контрольные упражнения, сдача теста.

Бросок по кольцу с двух шагов после ведения
Теория. Бросок по кольцу с двух шагов после ведения – это, самый простейший прием, позволяющий забрасывать мяч в корзину непосредственно броском в квадрат вблизи баскетбольного щита.
Практика: освоение броска с двух шагов без мяча (имитация на месте), освоений броска с двух шагов под счет учителя (имитация броска без мяча). Освоение броска с двух шагов с мячом под счет учителя около б/б щита.
Форма контроля: контрольные упражнения, сдача теста.

Освоение индивидуальных защитных действий
Теория. Защитные действия – это умение игрока задержать соперника, бороться за мяч, способность выполнять защитные маневры.
Практика: изучение защитной стойки, перемещения в ней, вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1, а также командные 1х2, 1х3.
Форма контроля: контрольные упражнения.

Закрепление техники и развитие координационных способностей.
Теория. Координационные способности – это оценивание и регулирование динамических и пространственных движений с сохранением устойчивого равновесия.
Практика: комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча.
Форма контроля: контрольные упражнения.

5. Тактическая подготовка. Занятие № 5.1-5.3 (30 часов)
Теория. Эти задачи сводятся к выполнению нескольких простых правил:
- не терять мяч в атаке от непродуманных ходов, выполнять четко и продуманно установку на игру;
- мяч выводить из зоны с помощью коротких передач, не заигрываться;

- атаку проводить внимательно, разыграть мяч до верного;
- не атаковать и не бросать из неудобного положения.

Практика: разучивание простейших тактических комбинаций в игре в одно кольцо 3х3, в два кольца 3х3.

Форма контроля: тренинг, контрольная игра.

Правила игры в баскетбол

Теория. Научить судить баскетбольные матчи по упрощенным правилам.

Практика: чередовать судейство на каждом занятии с помощью Учителя, по упрощенным правилам.

Форма контроля: текущая, визуальная

Учебный план
2 год обучения.

№ п\п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	**Введение. Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях**.	**2**	**1**	**1**	
1.1.	Вводное занятие. Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности игры в баскетбол.	1	1		
1.2.	Входная диагностика.	1		1	тест
2.	**Теоретическая подготовка.**	**2**	**1**	**1**	
2.1.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		
2.2.	Современное развитие баскетбола. Оборудование и инвентарь.	1			тест
3.	**Общефизическая подготовка.**	**51**	**2**	**49**	
3.1.	Парные и групповые упражнения	8		8	
3.2.	Легкоатлетические упражнения	23	1	22	сдача
3.3.	Акробатические упражнения	7	1	6	норматив-х
3.4.	Спортивные и подвижные игры	13		13	требований
4	**Специальная физическая подготовка**	**35**		**35**	
4.1	Упражнения для развития навыков быстроты	11		11	
4.2	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	11		11	
4.3					
4.4	Упражнения с отягощениями	12		12	тест
4.5	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств	11		11	
5.	**Техническая подготовка.**	**90**		**90**	
5.1.	Техника передвижений, остановок, поворотов и баскетбольных стоек.	30		30	
5.2.	Техника ведения мяча.	30		30	
5.3.	Техника ловли и передачи мяча.	17		17	тест
5.4.	Техника бросков мяча.	20		20	тест
5.5	Освоение индивидуальных защитных действий.	15		15	
5.6	Закрепление техники и развитие координационных способностей.	10		10	
6.	**Тактическая подготовка.**	**30**	**3**	**27**	
6.1.	Тактика нападения (позиционное, взаимодействие игроков при позиционном нападении, быстрый прорыв).	15	1	14	

6.2. 6.3.	Тактика защиты (личная и зонная защиты) Правила игры в баскетбол.	15 3	1 1	14 2	
7.	**Контрольные игры соревнования**	**6**		**6**	
	Итого:	**216**	**6**	**210**	

Содержание учебного плана.

1. Введение в программу. Занятие № 1.1-1.2 (2 час)
Правила техники безопасности. Входящий контроль.
Теория. Влияние физических упражнений на организм человека.
Практика: обучающиеся знакомятся с понятиями здорового образа жизни, двигательных способностей здорового и больного организма.
Формы контроля: преимущество отдается текущему контролю в спортивном зале.

Инструктаж по технике безопасности.
Теория. Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, познакомить с инструкцией на случай срабатывания пожарной сигнализации.
Форма контроля: устный зачет.

2. Теоретическая подготовка. Занятие № 2.1-2.3 (2 часа)
Теория. История возникновения и развития баскетбола.
Практика: учащиеся знакомятся с краткими историческими сведениями о возникновении игры, годом рождения баскетбола, основателем игры в баскетбол, родиной баскетбола.
Форма контроля: устный зачет.
Теория. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
Практика: рассказывается об элементарных правилах ухода за спортивной формой, возможных травмах и способах их избежать.
Форма контроля: контроль в спортивном зале.
Теория. Современное развитие баскетбола. Оборудование и инвентарь.
Практика: занятие посвящено описанию игры в стандартный и мини-баскетбол, жестам судей, правильному выбору инвентаря для занятий.
Форма контроля: контроль в спортивном зале

3. Общефизическая подготовка. Занятие № 3.1-3.4 (51 час)
Теория. Для всестороннего физического развития обучающихся используются: общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, подтягивание на перекладине;
легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, ускорение из различных исходных положений отрезков на 40, 60 м, кросс 500-2000м.
акробатические упражнения – кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, на голове;

спортивные и подвижные игры.
Практика: выполнение общеразвивающих, акробатических, спортивных упражнений и подвижных игр во время разминки.
Форма контроля: сдача нормативов.

4. Специальные упражнения. Занятия № 4.1-4.5 (35 часов)
Теория: специфика игры в баскетбол требует от игроков в ловкости, быстроты и выносливости. Развитию этих физических качеств способствуют специальные упражнения. Для развития ловкости необходимо выполнять различные выпады, броски, ловли мяча, передвижения по площадке с различной интенсивностью вперед, назад, влево, вправо, без мяча, с мячом. Быстрота реакции тренируется беговыми прыжковыми упражнениями: бег с низкого старта, с быстрой сменой направления, с ускорением, челночный бег, выпады из различных положений, прыжки вперед и стороны. Значение выносливости в баскетболе огромно. Выносливость хорошо тренируется бегом на длинные дистанции (до 3000-5000 метров), подтягивание на перекладине (количество подходов), отжиманием от пола или от скамейки (ноги ставить на скамейку), подъемом туловища из положения лежа на спине и на груди.
Практика: регулярное выполнение специальных упражнений.
Форма контроля: сдача нормативных требований.

5. Техническая подготовка. Занятия № 5.1-5.6 (90 часов)
Теория: ведение баскетбольного мяча, перемещения, основные стойки.
Практика: обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки баскетболиста.
Форма контроля: контрольные упражнения.

Передача мяча в движении и ловля мяча на месте ив движении.
Теория. Передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении – это, один из самых нужных элементов баскетбола во время ведения игры. Точная игра в пас, а также хорошая ловля и передача в движении - залог успешных командных действий.
Практика: освоение передачи мяча на месте и в движении, над головой двумя, от пола с отскоком, от груди, правой и левой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов. Освоение ловли мяча на месте и в движении то же самое, что в передачах мяча на месте и в движении. В начальной стадии применяется ловля спущенного мяча.
Форма контроля: контрольные упражнения, сдача теста.

Бросок по кольцу с двух шагов после ведения
Теория. Бросок по кольцу с двух шагов после ведения – это, самый простейший прием, позволяющий забрасывать мяч в корзину непосредственно броском в квадрат вблизи баскетбольного щита.
Практика: освоение броска с двух шагов без мяча (имитация на месте), освоений броска с двух шагов под счет учителя (имитация броска без мяча). Освоение броска с двух шагов с мячом под счет учителя около б/б щита.

Форма контроля: контрольные упражнения, сдача теста.

Освоение индивидуальных защитных действий
Теория. Защитные действия – это умение игрока задержать соперника, бороться за мяч, способность выполнять защитные маневры.
Практика: изучение защитной стойки, перемещения в ней, вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1, а также командные 1х2, 1х3.
Форма контроля: контрольные упражнения.

Закрепление техники и развитие координационных способностей.
Теория. Координационные способности – это оценивание и регулирование динамических и пространственных движений с сохранением устойчивого равновесия.
Практика: комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение и бросок мяча.
Форма контроля: контрольные упражнения.

5. Тактическая подготовка. Занятие № 6.1-6.3 (30 часов)
Теория. Эти задачи сводятся к выполнению нескольких простых правил:
- не терять мяч в атаке от непродуманных ходов, выполнять четко и продуманно установку на игру;
- мяч выводить из зоны с помощью коротких передач, не заигрываться;
- атаку проводить внимательно, разыграть мяч до верного;
- не атаковать и не бросать из неудобного положения.

Практика: разучивание простейших тактических комбинаций в игре в одно кольцо 3х3, в два кольца 3х3.
Форма контроля: тренинг, контрольная игра.

Правила игры в баскетбол
Теория. Научить судить баскетбольные матчи по упрощенным правилам.
Практика: чередовать судейство на каждом занятии с помощью Учителя, по упрощенным правилам.
Форма контроля: текущая, визуальная

2. Методическое обеспечение программы

2.1 Методические материалы.

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

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Методика проведения занятия

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Диагностическая методика образовательной программы

Данная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия - промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

3 - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 - упражнение или элемент выполнено правильно, но недостаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Методические указания:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- Выполнение контрольных упражнений по общей физической и технической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи: Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Указания к выполнению контрольных упражнений

Описание тестов

Техническая подготовка:

Передвижение в защитной стойке

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к

лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).
Инвентарь: 3 стойки

Скоростное ведение

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).
Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7
Организационно-методические указания (ОМУ):
1) для обучающихся 1 года
- перевод выполняется с руки на руку через пол;
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).
2) для обучающихся 2 года
- перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной;
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)
Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Передачи мяча

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра № 3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.
Организационно-методические указания (ОМУ):
1) для обучающихся 1 года
- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)
2) для обучающихся 2 года
- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)
Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего

времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда. Результат общего времени фиксируется (в секундах).
Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Штрафные броски
Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.
Организационно-методические указания (ОМУ):
- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии.
1) для обучающихся второго года:
- заступ за «штрафную» линию при выполнении броска – не допускается.
Фиксируется общее количество бросков и очков.
Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Броски с дистанции
Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.
Организационно-методические указания (ОМУ):
1) для обучающихся второго года
- обучающийся выполняют 20 бросков
- с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два
броска
– в 2-х очковой зоне.
Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 3; из 2-х очковой зоны – 2).
Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7.

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места
Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперѐд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).
Инвентарь: рулетка.

Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)
Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 х 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).
Инвентарь: рулетка.

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).
Инвентарь: секундомер

3. Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал - СОШ № 4 имени И.С. Черных г. Томска с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие баскетбольных мячей (различных номеров) для каждого ученика - 17 штук, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных-3 и волейбольных мячей -15. Игровые часы и секундомер.

Список литературы

Для педагога:
1. Матвеев А. П., Меньшиков С. Б. «Методика физического воспитания с основами теории». Учебн. пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. М. Просвещение. 2001г.
2. Министерство Просвещения СССР «Программа для внешкольных учреждений, как типовые. Спортивные кружки и секции». Издание третье, переработ. и дополненное. Москва. «Просвещение». 2006. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту/Баскетбол.
4. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
5. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
по мере необходимости.
Для учащихся:
1. Чистополов В. Н., Чистополов С. В., Богатырѐв В. С. «Энциклопедия баскетболиста». 1998, 2000.
2. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.