

Комитет по образованию администрации Ребрихинского района Алтайского края
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Подстепновская средняя общеобразовательная школа»
Ребрихинского района Алтайского края

«Согласовано»

Ответственная за организацию
учебной работы

М. В. Клименко /М. В. Клименко/

«29» августа 2024 г.

«Утверждаю»

Директор:

Н. В. Волкова/

Приказ от

«30» августа 2024 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(О Б Щ Е Р А З В И В А Ю Щ А Я) П Р О Г Р А М М А
«Баскетбол»
спортивно-оздоровительной направленности
(срок реализации - 2 года, возраст детей - 11-17 лет)

Автор - составитель:
Россель Владислав Юрьевич,
учитель физической культуры,
педагог дополнительного образования

Подстепное
2024

Содержание

1. Пояснительная записка

- актуальность и педагогическая целесообразность;
 - цели и задачи программы дополнительного образования по баскетболу;
 - отличительные особенности реализации программы дополнительного образования по баскетболу;
 - возраст детей, сроки реализации дополнительной образовательной программы;
 - формы и режим занятий;
 - ожидаемые результаты и способы их проверки;
 - формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (соревновательная деятельность).....
2. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования.....
 3. Распределение годового планирования учебно-тренировочного материала.....
 4. Календарно-тематическое планирование по баскетболу 1-й год обучения.....
 5. Календарно-тематическое планирование по баскетболу 2-й год обучения.....
 6. Содержание программы дополнительного образования
 7. Содержание программы 1-й год обучения.....
 8. Содержание программы 2-й год обучения.....
 9. Тестирование и контрольные испытания.....
 10. Материально-техническое обеспечение.....
 - 11.Список литературы.....

1. Пояснительная записка

Направленность программы:

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 11 – 17 лет.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал объединен в систему двухлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Данная программа рассчитана на учащихся 11 - 17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский

допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели.

Направления и этапы подготовки	Год обучения	Возраст для зачисления	Кол-во учебных часов в группе
Начальной подготовки	1 год	11–13 лет	1
Учебно-тренировочный	2 год	13–17 лет	1

Сроки реализации программы – 2 года.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Режим занятий – 1 час в неделю, с продолжительностью занятия 45 минут.

Наполняемость группы – 12 - 15 человек.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования;
- участие в муниципальных соревнованиях;

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

2. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы дополнительного образования

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– **Технические умения:**

- Ведение мяча правой рукой.
- Ведение мяча левой рукой.
- Ведение с разной высотой отскока.
- Ведение с изменением направления.
- Передача двумя руками от груди.
- Передачи двумя руками из-за головы.
- Передачи одной рукой от плеча.
- Ловля мяча на грудь.
- Ловля мяча над головой.
- Ловля высоко летящего мяча.
- Бросок двумя руками от груди.
- Бросок двумя руками из-за головы.
- Бросок одной рукой от плеча.
- Штрафной бросок.
- Вбрасывание мяча.
- Выбивание мяча.
- Приёмы игры в защите.
- Специальные упражнения и комбинации.
- Эстафеты.

– **Тактические знания:**

- Индивидуальная тактика.
- Тактика игры в защите.
- Тактика игры в нападении.
- Правила игры.
- Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития реакции.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития выносливости.
- Упражнения для развития гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

3.Распределение годового планирования

учебно-тренировочного материала

Программный материал	1 год обучения				2 год обучения			
	В	пр	оц	есс	В	пр	оц	есс
Теоретическая подготовка								

1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	е занятия	е занятия
2	История рождения и развития баскетбола.		
3	Режим и питание спортсмена.		
4	Личная гигиена и закаливание организма.		
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.		
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.		
Общая физическая подготовка		В процессе занятия	В процессе занятия
1	Развитие силы		
2	Развитие быстроты		
3	Развитие выносливости		
4	Развитие ловкости		
5	Развитие гибкости		
Техническая подготовка		21	15
1	Стойки баскетболиста	2	-
2	Перемещения по площадке	2	1
3	Ведение мяча	5	3
4	Передачи мяча	5	3
5	Броски по кольцу в прыжке	-	3
6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	2	3
7	Броски по кольцу с ближних и средних дистанций	5	2
Тактическая подготовка		10	14
1	Групповые действия в нападении	3	4
2	Командные действия в нападении	2	3
3	Групповые действия в защите	3	4
4	Командные действия в защите	2	3
Тестирование, контрольные испытания		2	2
Участие в соревнованиях		1	3
Итого		34	34

4.Календарно-тематическое планирование

1 – год обучения

№	Тема занятия	Количество часов
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка. Тестирование.	1
2	Стойка баскетболиста. Передвижения приставными шагами без мяча.	1
3	. История развития баскетбола. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	1
4	Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	1
5	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	1
6	Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	1
7	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	1
8	Личная и общественная гигиена. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	1

№	Тема занятия	Количество часов
9	Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	1
10	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	1
11	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	1
12	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	1
13	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	1
14	Круговая тренировка. Подвижные игры.	1
15	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	1
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	1
17	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	1
18	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	1
19	Соревнования.	1
20	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	1
21	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
22	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1
23	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	1
24	ОФП. Учебно-тренировочная игра.	1
25	Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
26	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	1
27	Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	1
28	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	1
29	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
30	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	1
31	Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	1
32	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	1
33	Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	1
34	Подведение итогов за год.	1
Итого:		34

**5. Календарно – тематическое планирование по баскетболу
2 – год обучения**

№	Тема занятия	Количество часов
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	1
2	Контрольные испытания.	1
3	Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	2
4	Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.	1
5	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	1
6	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	1
7	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	1
8	Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении.	2
9	Соревнования.	1
10	Учебно-тренировочная игра. ОФП. Индивидуальные действия в защите.	2
11	Учебно-тренировочная игра. СФП. Броски в кольцо.	1
12	Учебно-тренировочная игра. СФП.	1
13	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.	1
14	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Броски в кольцо.	3
15	Учебно-тренировочная игра. СФП. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Броски в кольцо.	1
16	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2
17	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.	2
18	Соревнования.	1
19	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	1
20	Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1
21	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	2
22	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Учебно-тренировочная игра.	1
23	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1
24	Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки.	1
25	Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	1
26	Контрольные испытания. Подведение итогов за год.	1
Итого:		34

6. Содержание программы.

Общая направленность программы внеурочной деятельности по баскетболу за три года подготовки проходит несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.	Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
История рождения и развития баскетбола.	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в мире.
Режим и питание спортсмена.	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.
Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.
Правила соревнований. Судейство соревнований.	Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

2. «Общая физическая подготовка»

В разделе «**Общая физическая подготовка**» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения школьников этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения — только 50%. Постепенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В третий год обучения — до 40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

3. «Специальная физическая подготовка»

В разделе «**Специальная физическая подготовка**» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

4. «Тестирование и контрольные испытания»

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь

возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

7.Содержание программы

1-й год обучения

1.«Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

Режим и питание спортсмена.

Личная гигиена и закаливание организма.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.

«Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

3. Техническая подготовка

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. Тактическая подготовка

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

5. Тестирование, контрольные испытания

6. Участие в соревнованиях

Внутришкольные соревнования

8. Содержание программы

2-й год обучения

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований. Судейство соревнований.

Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля.

Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

2. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

3. Техническая подготовка

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой, от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной

рукой при передвижении игроков в парах и тройках; передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.

Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега.

4. Тактическая подготовка

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча.

Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

5. Тестирование, контрольные испытания

6. Участие в соревнованиях: внутришкольные соревнования, муниципальные соревнования

9. Тестирование и контрольные испытания.

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

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
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

10. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал – (9м*18м)
- Щиты с кольцами - 1 комплект (18000*2050мм, фанера).
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка-11 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 6 шт.
- Гимнастические маты - 2 шт.
- Скакалки - 15 шт.
- Мячи баскетбольные - 20 шт.
- Насос ручной со штуцером - 1 шт.

- Мячи набивные – 2шт.
- Мячи теннисные – 7шт.

11. Список литературы:

- Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.-100 с.
- Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер.* Урок физкультуры. (спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры). М.: «Владос» 2003г.
- В.В.Кузин., С.А.Полиевский* Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
- В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий.* Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М.: «Владос». 2002г.
- А.П.Лаптев, В.В.Горбунов.* Коварные разрушители здоровья. М.: «Советский спорт» 1990г.
- А.П.Лаптев, В.В.Горбунов.* Твой режим дня. М.: « Советский спорт» 1988г.
- Л.П.Матвеев* Теория и методика физической культуры. М.: «Физкультура и спорт» 1991г.
- Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»* Министерство образования РФ
Издательский дом «Школа-Пресс1» № 1-6 2004г.
- Найминова Э.* ФИЗКУЛЬТУРА Методика преподавания. Спортивные игры. «Феникс»2003
- Подвижные игры.* Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с физической культуры.-М.: Спортакадем Пресс, 2002.-279 с.
- Е.Р.Яхонтов* Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000–58 с.