

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ
МЕДВЕДЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЗАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РЕКОМЕНДОВАНО
педагогическим советом
МОБУ «Азановская средняя
общеобразовательная школа»
от «___» _____ 2022 г.
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ «Азановская средняя
общеобразовательная школа»
_____ Е. В. Смирнова
Приказ № _____
«___» _____ 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Категория и возраст обучающихся: 8-12 лет
Срок освоения программы: 1 год
Объем часов: 68 часов

Разработчик программы: Ямбаева Людмила Геннадьевна,
учитель физической культуры
МОБУ «Азановская средняя общеобразовательная школа»

с. Азаново,
2022 год

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Актуальность программы

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Отличительные особенности программы.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

При разработке программы изучены, проанализированы и использованы следующие программы: дополнительная общеразвивающая программа МОУ «Смирновская средняя школа» Шатковского района Нижегородской области, а также МАОУ «Куровская средняя общеобразовательная школа №2 с

углублённым изучением отдельных предметов»Орехово-Зуевского муниципального района Московской области. Изучена и проанализирована методическая литература, имеющая отношение к этому виду деятельности.

Характерной особенностью данной программы является её нацеленность на общее оздоровительное развитие ребёнка, использование методик, связанных с включением в каждую тему разнообразных спортивных приемов, способствующих формированию и поддержанию у школьников мотивации к занятию физкультурой и спортом; непринужденная обстановка занятий позволяет детям чувствовать себя раскованнее, смелее, независимо от своих физических способностей.

Адресат программы: Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 8 до 12 лет, независимо от уровня подготовки.

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения. Обучение по программе начинается 02 сентября и заканчивается 31 мая.

Форма обучения – очная.

Уровень реализации программы – ознакомительный

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся по группам. Состав группы – постоянный. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания. Основная часть программы отводится практическим занятиям, которые включают в себя выполнение упражнений: отработку этапов выполнения упражнений и непосредственное выполнение с соблюдением техники безопасности.

Программа предполагает возможность вариативного содержания. В зависимости от особенностей физического развития учащихся педагог может вносить изменения в содержание занятий, дополнять практические задания новыми упражнениями.

Режим занятий: занятия проводятся – 1 раз в неделю по 2 часа; продолжительность одного занятия составляет 35 минут с обучающимися 1 класса и 40 минут со всеми остальными, время перерыва между занятиями – 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: усовершенствование навыков спортивной игры баскетбол и общее физическое развитие, необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучить основам знаний по сохранению и укреплению здоровья;
- содействовать правильному общему физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;

Развивающие:

- развитие организаторских навыков воспитанников;
- развивать ассоциативное, пространственное мышление;

Воспитательные:

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- воспитывать трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели;

1.3.Объём программы - Для освоения программы запланировано 68 часов в год.

1.4.Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка 2ч.

Тема 1. История баскетбола. Правила санитарии и гигиены. Техника безопасности. Правила оказания первой помощи.

Теория.История возникновения баскетбола. Люди, внесшие вклад в развитие этого вида спорта. Инструктаж по технике безопасности. Правила работы со спортивным инвентарём, необходимым для основных и специальных видов упражнений. Знакомство с основами санитарии и гигиены. Культура труда, гигиена спортивной одежды. Изучение правил предупреждения травм и правила оказания первой помощи.

Практика. Знакомство с разными типами мячей.Отработка правил оказания первой помощи.

Форма контроля устный опрос.

Раздел 2. Техническая подготовка, 30 ч.

Тема 1. Имитация упражнений без мяча, 4 ч.

Теория. Знакомство с упражнениями по имитации ведения мяча.на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.

Практика. Включает упражнения без мяча: имитация ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.

Форма контроля. педагогическое наблюдение

Тема 2. Ловля и передача мяча, 6ч.

Теория. Знакомство с упражнениями с мячом.

Практика. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Форма контроля. педагогическое наблюдение

Тема 3. Ведение мяча, 10ч.

Теория. Знакомство с приёмами техники нападения.

Практика. Упражнения на отработку приёмов нападения, позволяющие игроку передвигаться с мячом по спортивной площадке с большой скоростью и с различными направлениями движения.

Форма контроля педагогическое наблюдение

Тема 4. Броски мяча, 10ч.

Теория. Техника выполнения броска.

Практика. Выполнение упражнений по отработке техники выполнения броска.

Форма контроля педагогическое наблюдение

Раздел 3. Тактическая подготовка, 12ч.

Тема 1. Действия игрока в нападении, 6ч.

Теория. Индивидуальные действия в нападении.

Практика. Отработка действий игрока без мяча: отрыв от опекающего его защитник и выход на свободное место для получения мяча от партнера, продолжения атакующих действий, чтобы освободить партнеру часть площадки вблизи щита, успешно бороться за отскок.

Форма контроля педагогическое наблюдение

Тема 2. Действия игрока в защите, 6ч.

Теория. Индивидуальные действия в защите.

Практика. Отработка активных защитных действий, направленных на то, чтобы локализовать игру нападающего, не дать ему возможности получить мяч, для этого защитник должен стремиться перехватить мяч.

Форма контроля педагогическое наблюдение

Раздел 4. Физическая подготовка, 9ч.

Тема 1. Общая подготовка, 4ч.

Теория. Овладение системой физических упражнений, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Практика. Отработка физических упражнений на развитие физических качеств: силы, выносливости, скорости, ловкости, гибкости.

Форма контроля педагогическое наблюдение. Контроль соблюдения техники безопасности.

Тема 2. Специальная подготовка, 5ч.

Теория. Овладение упражнениями по развитию качеств, обеспечивающих преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для игры в баскетбол.

Практика. Отработка физических упражнений на развитие качеств, обеспечивающих двигательные способности, которые необходимы для игры в баскетбол.

Форма контроля педагогическое наблюдение. Контроль соблюдения техники безопасности.

Раздел 5. Участие в соревнованиях по баскетболу, 12ч.

Тема 1. Отработка приобретенных навыков на соревнованиях разного уровня.

Теория. Психологическая подготовка. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу.

Практика. Выезд на соревнования различного уровня.

Форма контроля педагогическое наблюдение. Контроль соблюдения техники безопасности Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня. Контрольные игры с заданиями.

Раздел 6. Тестирование. ?ч

Тема1. Систематизация и обобщение за курс Программы.

Теория. Повторение и обобщение пройденного материала.

Практика. Повторение техник выполнения упражнений.

Форма контроля тесты, педагогическое наблюдение

1.5.Планируемые результаты

Обучающиеся к концу обучения по программе должны:

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
1. Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
2. Правила техники безопасности.
3. Оказание помощи при травмах и ушибах.
4. Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
5. Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.

6. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
7. Контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
8. Основное содержание правил по баскетболу.
9. Жесты судьи по баскетболу.
10. Игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

уметь:

1. Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. Выполнять технические приемы и тактические действия;
3. Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. Демонстрировать жесты судьи;
6. Проводить судейство по баскетболу.

демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. В ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. Броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

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.

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

| № | Название разделов/тем | Количество часов | | | Формы промежуточной аттестации/ контроля |
|----|---|------------------|----------|----------|--|
| | | Всего | из них | | |
| | | | теория | практика | |
| 1. | Раздел 1. Теоретическая подготовка | 2 | 1 | 1 | Устный опрос/ наблюдение |
| 2. | Раздел 2. Техническая подготовка | 30 | | | |
| | Тема 1. Имитация упражнений без мяча | 4 | 1 | 3 | Наблюдение Контроль соблюдения техники безопасности |
| | Тема 2. Ловля и передача мяча | 6 | 1 | 5 | Наблюдение Контроль соблюдения техники безопасности |
| | Тема 3. Ведение мяча | 10 | 1 | 9 | Наблюдение Контроль |

| | | | | | |
|----|--|-----------|---|----|---|
| | | | | | соблюдения техники безопасности |
| | Тема 4. Броски мяча | 10 | 1 | 9 | Наблюдение Контроль соблюдения техники безопасности |
| 3. | Раздел 3. Тактическая подготовка | 12 | | | |
| | Тема 1. Действия игрока в нападении | 6 | 1 | 5 | Наблюдение Контроль соблюдения техники безопасности |
| | Тема 2. Действия игрока в защите | 6 | 1 | 5 | Наблюдение Контроль соблюдения техники безопасности |
| 4. | Раздел 4. Физическая подготовка | 10 | | | |
| | Тема1.Общая подготовка | 5 | 1 | 4 | Наблюдение Контроль соблюдения техники безопасности |
| | Тема 2. Специальная | 5 | 1 | 4 | Наблюдение Контроль соблюдения техники безопасности |
| 5. | Раздел 5. Участие в соревнованиях по баскетболу | 12 | | | |
| | Тема 1. Отработка приобретенных навыков на соревнованиях разного уровня. | 12 | - | 12 | Наблюдение Контроль соблюдения техники безопасности Привлечение учащихся к судейству. Контрольные |

| | | | | | |
|-----------|--|-----------|-----------|-----------|----------------------------------|
| | | | | | игры с заданиями. |
| б. | Раздел 6. Тестирование | 2 | | | |
| | Тема1. Систематизация и обобщение за курс Программы «Баскетбол». | 2 | 1 | 1 | Решение тестов, сдача нормативов |
| | Всего | 68 | 10 | 58 | |

2.2.Календарный учебный график

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол. часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
|--|----------|-------|----------------------------|---------------|------------|---|------------------|----------------------------------|
| Раздел 1. Теоретическая подготовка, 2ч. | | | | | | | | |
| 1. | сентябрь | 04 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1. История баскетбола. Правила санитарии и гигиены. 2. Техника безопасности. Правила оказания первой помощи. | Шк. спорт.зал | Педагог.наблюд., устный опрос |
| Раздел 2. Техническая подготовка, 30 ч. | | | | | | | | |
| 2. | | 11 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1.Имитация упражнений без мяча. Совершенствование упражнений ОФП. 2. Имитация упражнений без мяча. Зачетные требования. | Шк. спорт.зал | Педагог.наблюд., устный опрос |

| | | | | | | | | |
|----|-------------|----|------------------------------------|-------|---|--|----------------------|---|
| 3. | | 18 | 15:00- 15:40 15.50- 16.30 | очная | 2 | 1. Имитация упражнений без мяча. Правила техники баскетбола. 2. Имитация упражнений без мяча. Техника нападения. ОФП. | Шк. спор т.зал | Педагог.н аблюд., устный опрос |
| 4. | | 25 | 15:00- 15:40 15.50- 16.30 | очная | 2 | 1. Ловля и передача мяча. Техника перемещений. 2. Ловля и передача мяча. Тактика перемещений. СФП | Шк. спор т.зал | Педагог.н аблюд., Контроль соблюден ия техники безопасн ости |
| 5. | октябр ь | 02 | 15:00- 15:40 15.50- 16.30 | очная | 2 | 1. Ловля и передача мяча. Техника владения мячом 2. Ловля и передача мяча. Передача мяча двумя руками от груди. ОФП | Шк. спор т.зал | Педагог.н аблюд. Контроль соблюден ия техники безопасн ости |
| 6. | | 09 | 15:00- 15:40 15.50- 16.30 | очная | 2 | 1. Ловля и передача мяча. Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола 2. Ловля и передача мяча. Передача мяча двумя руками сверху. ОФП | Шк. спор т.зал | Педагог.н аблюдени е Контроль соблюден ия техники безопасн ости |
| 7. | | 16 | 15:00- 15:40 15.50- | очная | 2 | 1. Ведение мяча. Техника безопасности. 2. | Шк. спор | Педагог. Наблюд. |

| | | | | | | | | |
|-----|--------|----|----------------------------|-------|---|--|----------------|---|
| | | | 16.30 | | | Ведение мяча. Техника ведения мяча | т.зал | Контроль соблюдения техники безопасности |
| 8. | | 23 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1. Ведение мяча. Совершенствование ОФП 2. Ведение мяча. Совершенствование СФП | Шк. спор т.зал | Педагог. Наблюд. Контроль соблюдения техники безопасности |
| 9. | ноябрь | 13 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1. Ведение мяча. Техника ведения мяча 2. Ведение мяча. Техника ведения мяча | Шк. спор т.зал | Педагог. Наблюд. Контроль соблюдения техники безопасности |
| 10. | | 20 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1. Ведение мяча. Совершенствование техники ведения мяча. 2. Ведение мяча. Совершенствование техники ведения мяча. | Шк. спор т.зал | Педагог. Наблюд. Контроль соблюдения техники безопасности |
| 11. | | 27 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1. Ведение мяча. Совершенствование техники ведения мяча. | Шк. спор т.зал | Педагог. Наблюд. Контроль |

| | | | | | | | | |
|-----|---------|----|----------------------------|-------|---|---|---------------|---|
| | | | | | | 2. Ведение мяча. Совершенствование техники ведения мяча. | | соблюдения техники безопасности |
| 12. | декабрь | 04 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1. Бросок одной рукой мяча от плеча в движении 2. Бросок одной рукой в прыжке. Техника безопасности. | Шк. спорт.зал | Наблюдение Контроль соблюдения техники безопасности |
| 13. | | 11 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1. Бросок двумя руками. ОФП 2. Бросок двумя руками. СФП | Шк. спорт.зал | Пед. наблюдение Контроль соблюдения техники безопасности |
| 14. | | 18 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1. Классический бросок, от плеча 2. Бросок с отклонением. Техника безопасности. | Шк. спорт.зал | Педагог. Наблюд. Контроль соблюдения техники безопасности |
| 15. | | 25 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1. Броски в движении, с одного-двух шагов. 2. Штрафные броски. | Шк. спорт.зал | Выполн. практич. Работы Контроль соблюдения техники безопасности |

| Раздел 3. Тактическая подготовка, 12 ч. | | | | | | | | |
|---|---------|----|----------------------------|-------|---|--|----------------|---|
| 16. | январь | 15 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1. Броски добивания после отскока от щита и слэм-данки. 2. Броски добивания после отскока от щита и слэм-данки. | Шк. спор т.зал | Педагог. Наблюд. Контроль соблюдения техники безопасности |
| 17. | | 22 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1. Техника нападения во время игры. Техника безопасности. 2. Техника нападения во время игры. Техника безопасности. | Шк. спор т.зал | Педагог. Наблюд. Контроль соблюдения техники безопасности |
| 18. | | 29 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1. Техника передвижений при нападении. Техника владения мячом при нападении. 2. Техника передвижений при нападении. Техника владения мячом при нападении. | Шк. спор т.зал | Педагог. Наблюд. Контроль соблюдения техники безопасности |
| 19. | февраль | 05 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1. Техника отбора мяча и противодействие при нападении. 2. Техника отбора мяча и противодействие при нападении. | Шк. спор т.зал | Выполн. практич. Работы Контроль соблюдения техники безопасности |

| | | | | | | | | |
|---|------|----|----------------------------|-------|---|--|----------------|---|
| 20. | | 12 | 15.50-16.30 15:00-15:40 | очная | 2 | 1. Техника защиты. Техника отбора мяча и противодействие при защите. 2. Техника передвижений при защите. | Шк. спор т.зал | Выполн. практич. Работы Контроль соблюдения техники безопасности |
| 21. | | 19 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1. Упражнения в перемещениях защитника: бег, стойка, прыжки, остановки, повороты. 2. Упражнения в перемещениях защитника: бег, стойка, прыжки, остановки, повороты. | Шк. спор т.зал | Педагог. Наблюд. Контроль соблюдения техники безопасности |
| Раздел 4. Физическая подготовка, 10 ч. | | | | | | | | |
| 22. | | 26 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1. Стойки защитника. Основные ошибки при выполнении стоек защитника. 2. Передвижения приставными шагами, скрестный шаг-скачок. | Шк. спор т.зал | Педагог. Наблюд. Контроль соблюдения техники безопасности |
| 23. | март | 05 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1. Основы общей физической подготовки. 2. Условия выполнения упражнений. | Шк. спор т.зал | Педагог. Наблюд. |
| 24. | | 12 | 15:00-15:40 15.50- | очная | 2 | 1-2. Двигательные действия, направленные на | Шк. спор | Педагог. Наблюд. |

| | | | | | | | | |
|---|--------|----|----------------------------|-------|---|--|----------------|--|
| | | | 16.30 | | | развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости, ловкости. | т.зал | Контроль соблюдения техники безопасности |
| 25. | | 19 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1.Силовые упражнения: подтягивания, отжимания, подъем гантелей. Виды спринтерского бега. 2. Специальная физическая подготовка. спортивная подготовка; профессионально-прикладная физическая подготовка. | Шк. спор т.зал | Педагог. Наблюд. Контроль соблюдения техники безопасности. |
| 26. | апрель | 02 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1.Базовые и дополнительные движения. 2.Базовые и дополнительные движения. | Шк. спор т.зал | Педагог. Наблюд. Контроль соблюдения техники безопасности |
| Раздел 5. Участие в соревнованиях по баскетболу, 12 ч. | | | | | | | | |
| 27. | | 09 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1.Групповые действия. Правила пересечения. 2.Психическая подготовленность | Шк. спор т.зал | Педагог. Наблюд. Контроль соблюдения |

| | | | | | | | | |
|-----|-----|----|--|-------|---|--|----------------------|---|
| | | | | | | Волевая подготовленность | | техники безопасн ости |
| 28. | | 16 | 15:00- 15:40 15.50- 16.30 | очная | 2 | 1.Психологическа я подготовка. Правила судейства. 2.Правила организации и проведения соревнований по баскетболу. | Шк. спор т.зал | Педагог. Наблюд. Привлеч ение учащихс я к судейст ву соревно ваний школьно го уровня. |
| 29. | | 23 | 15:00- 15:40 15.50- 16.30 | очная | 2 | 1.Командные действия. СФП 2.Игра баскетбол. Техника безопасности | Шк. спор т.зал | Педагог. Наблюд. Контроль соблюден ия техники безопасн ости |
| 30. | | 30 | 15:00- 15:40 15.50- 16.30 | очная | 2 | 1-2. Соревновательная деятельность. Игра в баскетбол. СФП. | Шк. спор т.зал | Педагог. Наблюд. Контроль соблюден ия техники безопасн ости |
| 31 | май | 07 | 15:00- 15:40 15.50- 16.30 | очная | 2 | 1-2. Соревновательная деятельность. Игра в баскетбол. СФП. | Шк. спор т.зал | Контроль соблюден ия техники безопасн ости |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|----|----------------------------|-------|---|---|----------------|---|
| 32 | | 13 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1-2. Контрольная игра в баскетбол. СФП. | Шк. спор т.зал | Педагог. Наблюд. Контрольные игры с заданиями. |
| Раздел 6. Тестирование, 2 ч. | | | | | | | | |
| 33 | | 20 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1-2. Контрольное выполнение упражнений. | Шк. спор т.зал | Педагог. Наблюд. Контроль соблюдения техники безопасности |
| 34 | | 28 | 15:00-15:40 15.50-16.30 | очная | 2 | 1.Тестирование 2.Анализ и обсуждение результатов | Шк. спор т.зал | Тестирование |

2.4. Условия реализации программы

Для реализации программы «Баскетбол» необходимы следующие условия:

1. Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры
7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
8. Хорошо оборудованный школьный стадион.

2. Информационное обеспечение.

1. <http://reftrend.ru/835574.html>

2. http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-
5. Сеть творческих учителей www.it-n.ru
6. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
7. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
8. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,
9. http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура
10. Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
11. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
12. <http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт
13. <http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.
14. VMpdFWua6U
15. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pd>

3. Кадровое обеспечение

Программу разработал и реализует учитель физической культуры первой квалификационной категории, владеющий знаниями по профилю объединения.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года с учетом уровня знаний и умений учащихся на этапах обучения. С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- *предварительный контроль* проводится в начале учебного года в форме устного опроса, для определения уровня знаний и умений учащихся на начало обучения по программе;

- *текущий контроль* проводится на каждом занятии в виде педагогического наблюдения за правильностью выполнения упражнений; физических показателей учащихся, успешность освоения материала проверяется в конце каждого занятия путем итогового обсуждения, анализа выполненных работ вначале самими детьми, затем педагогом;

- *промежуточный контроль* проводится в декабре в форме контрольных игр; прежде всего учитываются индивидуальные особенности обучающихся, а также их умение работать в команде.

- *итоговый контроль* проводится в конце учебного года в форме соревнований и тестирования; позволяет выявить изменения образовательного уровня учащегося, воспитательной и развивающей составляющей обучения.

Для мониторинга обучения по Программе используются разнообразные формы и средства контроля:

| | | | | | | | |
|---|---|-----|-----|------|------|-----|------|
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| | | 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| | | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| | | 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек). | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| | | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| | | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| | | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| | | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| | | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 |

2.7. Методические материалы

Методы обучения:

- словесные (рассказ-объяснение, беседа).

- наглядные (демонстрация педагогом приемов выполнения упражнений, наглядных пособий, самостоятельные наблюдения учащихся, просмотр фильмов учебных);
- практические (выполнение упражнений, овладение приемами работы, приобретение навыков).
- изучение знаний по физической культуре. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Наблюдение за соревнованиями.

Формы организации образовательного процесса: групповая, коллективная.

Формы организации учебного занятия:

- теоретические и практические занятия,
- игры
- соревнования.

Педагогические технологии.

В процессе реализации программы «Баскетбол» используются следующие технологии:

- технологию *лично-ориентированного* развивающего обучения с целью максимального развития индивидуальных познавательных способностей ребенка, на основе его жизненного опыта.
- технологию *индивидуализации обучения*, основанную на осознании оптимальных условий для выявления задатков, развития интересов и способностей каждого ребёнка;
- *игровые технологии* цель, которых активизация деятельности обучающихся.

Дидактические материалы: наглядные пособия, просмотр учебных фильмов

Алгоритм учебного занятия:

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы.
3. Повторение полученных знаний.
4. Объяснение нового материала.
5. Выполнение упражнений.
6. Подведение итогов.
7. Соревнования, их анализ.

2.9. Список литературы и электронных источников

Литература для учителя:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский

спорт, 2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Литература для учащихся:

Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.: Просвещение. 2004

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Приложение № 1

Календарный план воспитательной работы

Цель:

сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, **воспитание** потребности в систематических занятиях физической культурой и **спортом**. Создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта.

Задачи:

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни.
- воспитание потребности и умения школьников самостоятельно заниматься физкультурой, использовать различные спортивные игры в организации своего отдыха.
- воспитывать у детей уважение к труду; содействовать профессиональному самоопределению учащихся;

Планируемые результаты:

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий баскетболом:

- сила воли - способность преодолевать значительные затруднения.
- трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность,

питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

- выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.
- решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.
- мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.
- уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.
- дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.
- самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.
- воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Мероприятия воспитательного характера

Организация и проведение соревнований, выезды на соревнования различного уровня (формирование командного духа, взаимопомощи, ответственности), участие в школьных мероприятиях по формированию ЗОЖ, изучение биографии известных спортсменов и их личностных качеств (формирование личностных качеств: силы воли, целеустремленности).

| № п/ п | Фамилия , имя ребенка | Овладение техническим и навыками и умениями, приемами владения мячом, ведения мяча | | Овладение разными приемами бросков мяча, приемы защиты мяча при нападении соперника | | Овладение навыками работы в паре, в группе | | Умение планировать свою деятельность во время игры, самостоятельност ь и активность во время соревнований | |
|--------------|--------------------------------|---|------------|---|------------|---|------------|--|-------------|
| | | 1 полуг | 2 полуг | 1 полуг | 2 полуг | 1 полуг | 2 полуг | 1 полуг. | 2 полуг. |
| 1. | | | | | | | | | |
| 2. | | | | | | | | | |
| 3. | | | | | | | | | |
| 4. | | | | | | | | | |
| 5. | | | | | | | | | |
| 6. | | | | | | | | | |
| 7. | | | | | | | | | |
| 8. | | | | | | | | | |
| 9. | | | | | | | | | |
| 10. | | | | | | | | | |

Приложение 3.

Советы юным баскетболистам

- Когда подготавливаете свое тело к баскетболу, помните, что эта игра состоит из множества ускорений. Таким образом, участие в команде, которая занимается бегом, и работа над выносливостью для преодоления больших дистанций необязательно помогут вам и могут даже навредить.
- Тяжелая работа во время тренировок — это ключ к тому, чтобы стать хорошим баскетбольным игроком. Правильный и позитивный настрой также помогут на площадке.
- Питайтесь больше и правильно. Калории сжигаются в огромном количестве, когда вы играете в баскетбол. Для поддержания вашего здоровья возмещайте их. Иначе вы будете истощены уже на следующий день.
- Не забывайте о социальной составляющей — не кричите на товарищей по команде. Заносчивость отталкивает, так что не перегибайте палку.
- Поймите, как взаимодействовать с другими игроками в баскетболе, понимайте их знаки и так далее.

- Будьте дружелюбны ко всем игрокам, даже если они из противоположной команды! Это достойное поведение. Люди рано или поздно это заметят, будьте уверены. Если грубить, сквернословить, вечно наставлять других — людям просто не будет нравиться с вами играть.
- Нападение обеспечивает победу в играх, защита — в чемпионатах.
- Поддерживайте гигиену! Нет ничего хуже, чем играть с ужасно пахнущим игроком.
- Спите столько, сколько требует ваш организм. Для большинства людей достаточно 8,5 часов. Хороший сон по-настоящему улучшает функции организма. Если вы не знаете, сколько вам нужно часов для сна, прочтите эту статью.
- Занимайтесь в хорошей обуви, но и переплачивать не стоит. Главный ориентир — не бренд, а чувство комфорта. В магазине не постесняйтесь походить в ней, попрыгать, повернуться вправо, влево. Если вам нравится внешний вид обуви, но она вам мала — лучше ее не покупайте. Попросите больший размер, а если его нет, присмотрите себе другую пару. Вам не нужна обувь, которая будет стеснять вас во время игры.

Предупреждения

- Не закливайтесь на слэм-данке (вид броска в баскетболе, при котором игрок выпрыгивает вверх и одной или двумя руками бросает мяч сквозь кольцо сверху вниз). Сосредоточьтесь на высоком вертикальном прыжке в игровых ситуациях. Вот, что действительно важно. А умение забрасывать слэм-данк тем временем придет само собой.
- Делайте силовые упражнения только при наличии страхующего. Он поможет вам, например, если вы потеряете баланс во время приседа или вам будет сложно выполнять упражнение.