

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ И ПО ДЕЛАМ МОЛОДЕЖИ АДМИНИСТРАЦИИ
СЕРНУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУКНУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

от « 28 » марта 2023г.

Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ «Кукнурская СОШ»

Ю.С.Горина

20 23 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»

ID программы: 7795

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 144 часа

Программу разработала: педагог дополнительного образования

Чепачова Валентина Григорьевна

с.Кукнур

2023г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Организацию образовательного процесса при реализации образовательных программ регламентируют следующие нормативно- правовые акты:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г.
- № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Постановление Правительства Российской Федерации от 18 сентября 2020 г. № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности» (вместе с «Положением о лицензировании образовательной деятельности»).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме организации образовательных программ».

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, интересов, способностей и особенностей детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол». В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Актуальность программы

Актуальность программы обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом—это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся

обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Отличительные особенности баскетбола:

- Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.
- Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.
- Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.
- Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.
- Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.
- Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

Основные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Отличительная особенность программы: программа состоит из разделов. Все разделы взаимосвязаны между собой. Каждый раздел посвящен отдельному виду подготовки (тактической, практической, физической).

Адресат программы: Набор детей производится на принципах добровольности и самоопределения обучающихся в возрасте 8-17 лет.

Состав группы: Для успешной реализации программы набор в группу

составляет 12-15 человек, в соответствии с нормами СанПиН. Такой количественный состав позволяет педагогу обратить внимание на раскрытие индивидуальных особенностей каждого ребёнка. Затем, на основании проведённого анализа проводить каждое следующее занятие с учётом индивидуальных особенностей.

Объём программы – 144 часа

Формы обучения – очная

Особенности организации образовательного процесса - на занятия принимаются дети в возрасте 8 – 17 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Обучение проводится в группе постоянного состава, сформированной из обучающихся одного возраста. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся.

Уровень программы: – стартовый

Срок реализации программы – программа рассчитана на 1 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 академических часа. Обязательный перерыв 10 минут после 45 минут занятий.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для массового привлечения детей к занятиям баскетболом.

Задачи программы:

Обучающие:

- овладеть основами игры в баскетбол;
- овладеть знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу

Развивающие:

- формировать у детей и подростков потребность в здоровом образе жизни, осуществлять гармоничное развитие личности;
- повышать уровень развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);
- развивать координации движений и основных физических качеств;

Воспитательные:

- привлекать максимальное количество обучающихся к систематическим занятиям спортом;
- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

1.3. Объем программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы «Баскетбол» составляет 144 часа.

1.4. Содержание программы

Программой предусматриваются теоретические и практические занятия.

Теоретические сведения сообщаются в течение 30 мин перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения. На практических занятиях приобретаются основные умения и навыки, на базе всесторонней физической подготовки и развития физических качеств изучаются и совершенствуются техника и тактика, развиваются специальные качества, необходимые баскетболисту.

Содержание теоретической подготовки:

- правила посещения спортивного зала;
- инструктаж по технике безопасности;
- история развития баскетбола, развитие баскетбола в нашей стране;
- правила игры в баскетбол;
- терминология игры в баскетбол;
- спортивное и оздоровительное значение занятий физической культурой и спортом;
- основы гигиенических навыков занятий в секции, закаливание, польза для здоровья.

Особое внимание на занятиях уделяется технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале, на занятиях в секции. Инструктаж по ТБ проводится на первом занятии и перед началом каждого с учетом его тематики.

Практические занятия:

ОФП (общая физическая подготовка)

- упражнения на развитие быстроты движений
- упражнения на развития выносливости
- упражнения на развитие координационных возможностей
- подвижные игры и эстафеты

СФП (специальная физическая подготовка)

Техника и тактика баскетбола

- Техника владения мячом
- Техника передвижений
- Техника овладения мячом

Тактика нападения и защиты

- индивидуальные действия
- групповые действия
- командные действия

Занятие по баскетболу состоит из трёх взаимосвязанных и в то же время относительно самостоятельных частей:

- подготовительной (разминка);
- основной;
- заключительной.

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Запись в спортивную секцию. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

Практика. Тестирование физической подготовки (приложение №2). Пробная игра в баскетбол.

Форма контроля. Тестирование.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Имитационные упражнения без мяча

Теория. Техника безопасности на занятиях баскетболом. История развития баскетбола. Правила игры в баскетбол (приложение №4).

Практика. Упражнения без мяча. Основная стойка баскетболиста. Прыжок вверх – вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация действий атаки против игрока защиты. Имитация действий атаки против игрока нападения.

Форма контроля. Опрос. Наблюдение.

Тема 1.2. Ловля и передача мяча

Теория. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Оздоровительное влияние баскетбола на организм.

Практика. Ловля и передача мяча. Одной рукой и двумя, от груди, из-за головы, от плеча, в движении.

Форма контроля. Игра. Контрольные упражнения.

Тема 1.3. Ведение мяча

Теория. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основы гигиенических навыков занятий в секции, закаливание, польза для здоровья.

Практика. Ведение мяча: на месте, в движении, без зрительного контакта за спиной. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Форма контроля. Игра. Контрольные упражнения.

Тема 1.4. Броски мяча

Теория. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Понятие «штрафной».

Практика. Бросок мяча: одной и двумя руками, крюком на поле соперника. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками и от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Выполнение штрафного броска

Форма контроля. Игра. Контрольные упражнения.

Раздел 2. Тактическая подготовка.

Тема 2.1. Действия игрока в защите

Теория. Техника безопасности при проведении соревнований. Правила судейства, жесты судей. Тактические действия: нападение, защита, подбор мяча, перехват мяча.

Практика. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите.

Форма контроля. Игра. Контрольные упражнения.

Тема 2.2. Действия игрока в нападении

Теория. Тактические действия: нападение, подбор мяча, перехват мяча.

Практика. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Форма контроля. Игра. Контрольные упражнения.

Раздел 3. Физическая подготовка.

Тема 3.1. Общая физическая подготовка

Теория. Понятие Нормативы. Техника безопасности на снарядах и при подвижных играх.

Практика. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Акробатические упражнения.

Форма контроля. Игра. Контрольные упражнения.

Тема 3.2 Специальная физическая подготовка.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила проведения соревнований по баскетболу. Правила судейства. Типичные ошибки и нарушения правил.

Практика. Упражнения для развития быстроты движений. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития скоростно – силовых качеств. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Форма контроля. Игра. Контрольные упражнения.

Участие в соревнованиях по баскетболу.

Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Итоговое занятие. Контрольная игра.

1.5 Планируемые результаты

Личностные и метапредметные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные:

- знание правил игры в баскетбол и техники безопасности на занятиях;
- овладение техникой передвижения;
- овладение техникой игры: ловля мяча двумя руками на месте, передача мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча;
- выполнение бросков в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- выполнение бросков в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту;
- овладение тактикой игры в нападении: выход для получения мяча, для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи»;
- овладение тактикой игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- успешная сдача ОФП и СФП и технической подготовке.

Раздел 2. Организационно – педагогические условия реализации программы

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

№	Тема занятия	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Вводное занятие	1	1	2	Тестирование
Раздел 1. Техническая подготовка		8	50	58	
2.	1.1. Имитационные упражнения без мяча	2	8	10	Опрос. Наблюдение
3.	1.2. Ловля и передача мяча	2	16	18	Игра. Контрольные

					упражнения.
4.	1.3. Ведение мяча	2	18	20	Игра. Контрольные упражнения.
5.	1.4. Броски мяча	2	8	10	Игра. Контрольные упражнения.
Раздел 2. Тактическая подготовка		4	28	32	
	2.1. Действия игрока в защите	2	14	16	Игра. Соревнование.
7.	2.2. Действия игрока в нападении	2	14	16	Контрольные упражнения.
Раздел 3 Физическая подготовка		4	44	48	
8.	3.1 Общая физическая подготовка.	2	28	30	Игра. Контрольные упражнения.
9.	3.2 Специальная физическая подготовка.	2	16	18	Игра. Контрольные упражнения.
10	Участие в соревнованиях по баскетболу.		2	2	Соревнование.
11	Итоговое занятие. Контрольная игра.		2	2	Контрольная игра
Всего:		16 ч.	128 ч.	144 ч.	

**2.2 Календарный учебный график
общеобразовательной общеразвивающей программы
«Баскетбол»**

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Количес часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	4.09	14.10-15.50	Теоретическое занятие	2	Вводное занятие	Каб.№ 3	Тестирование
2	7.09	14.10-15.50	практическое занятие	2	Раздел 1. Техническая подготовка Имитационные упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	Спортзал	Опрос. Наблюдение
3	11.09	14.10-15.50	практическое занятие	2	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: - с разной скоростью; - в одном и в разных направлениях	Спортзал	Игра.
4	14.09	14.10-15.50	практическое занятие	2	Передвижение правым–левым боком Повороты в движении	Спортзал	Игра. Соревнование.
5	18.09	14.10-15.50	практическое занятие	2	Передвижение в стойке баскетболиста. Повороты на месте	Спортзал	Игра. Соревнование.
6	21.09	14.10-15.50	практическое занятие	2	Остановка прыжком после ускорения. Остановка в два шага после ускорения Остановка в один шаг после ускорения	Спортзал	Игра. Контрольные упражнения.
7	25.09	14.10-15.50	практическое занятие	2	Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте.	Спортзал	Игра. Соревнование.
8	28.09	14.10-15.50	практическое занятие	2	Двумя руками от груди, стоя на месте.	Спортзал	Игра. Соревнование.
9	02.10	14.10-15.50	практическое занятие	2	Двумя руками от груди с шагом вперед.	Спортзал	Игра. Соревнование.
10	05.10	14.10-15.50	практическое занятие	2	Двумя руками от груди в движении.	Спортзал	Игра. Соревнование.

11	09.10	14.10-15.50	практическое занятие	2	Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед	Спортзал	Игра. Соревнование.
12	12.10	14.10-15.50	практическое занятие	2	Передача одной рукой после ведения мяча Передача одной рукой с отскоком от пола	Спортзал	Игра. Контрольные упражнения.
13	16.10	14.10-15.50	практическое занятие	2	Передача двумя руками с отскоком от пола. Ловля катящегося мяча в движении	Спортзал	Игра. Соревнование.
14	19.10	14.10-15.50	практическое занятие	2	Передача одной рукой снизу от пола. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.	Спортзал	Игра. Соревнование.
15	23.10	14.10-15.50	практическое занятие	2	Передача одной рукой снизу от пола в движении. Ловля мяча после полукотскока	Спортзал	Игра. Соревнование.
16	26.10	14.10-15.50	практическое занятие	2	Ведение мяча. На месте.	Спортзал	Игра. Соревнование.
17	30.10	14.10-15.50	практическое занятие	2	В движении шагом.	Спортзал	Игра. Соревнование.
18	02.11	14.10-15.50	практическое занятие	2	В движении шагом.	Спортзал	Игра. Соревнование.
19	06.11	14.10-15.50	практическое занятие	2	В движении бегом.	Спортзал	Игра. Соревнование.
20	09.11	14.10-15.50	практическое занятие	2	В движении бегом.	Спортзал	Игра. Соревнование.
21	13.11	14.10-15.50	практическое занятие	2	Тоже с изменением направления и скорости.	Спортзал	Игра. Соревнование.
22	16.11	14.10-15.50	практическое занятие	2	Тоже с изменением высоты отскока.	Спортзал	Игра. Контрольные упражнения.
23	20.11	14.10-15.50	практическое занятие	2	Правой и левой рукой поочередно на месте.	Спортзал	Игра. Соревнование.
24	23.11	14.10-15.50	практическое занятие	2	Правой и левой рукой поочередно в движении.	Спортзал	Игра. Соревнование.
25	27.11	14.10-15.50	практическое занятие	2	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.	Спортзал	Игра. Соревнование.
26	30.11	14.10-15.50	практическое занятие	2	Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный	Спортзал	Игра. Соревнование.

					щит с места.		
27	04.12	14.10-15.50	практическое занятие	2	Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	Спортзал	Игра. Контрольные упражнения.
28	07.12	14.10-15.50	практическое занятие	2	Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения	Спортзал	Игра. Соревнование.
29	11.12	14.10-15.50	практическое занятие	2	Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.	Спортзал	Игра. Соревнование.
30	14.12	14.10-15.50	практическое занятие	2	В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.	Спортзал	Игра. Контрольные упражнения.
31	18.12	14.10-15.50	практическое занятие	2	Раздел 2. Тактическая подготовка. Действия игрока в защите Защитные действия при опеке игрока без мяча	Спортзал	Игра. Соревнование.
32	21.12	14.10-15.50	практическое занятие	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом	Спортзал	Игра. Соревнование.
33	25.12	14.10-15.50	практическое занятие	2	Перехват мяча.	Спортзал	Игра. Соревнование.
34	28.12	14.10-15.50	практическое занятие	2	Перехват мяча.	Спортзал	Игра. Соревнование.
35	04.01	14.10-15.50	практическое занятие	2	Борьба за мяч после отскока от щита.	Спортзал	Игра. Контрольные упражнения.
36	08.01	14.10-15.50	практическое занятие	2	Борьба за мяч после отскока от щита.	Спортзал	Игра. Соревнование.
37	11.01	14.10-15.50	практическое занятие	2	Быстрый прорыв.	Спортзал	Игра. Соревнование.
38	15.01	14.10-15.50	практическое занятие	2	Командные действия в защите.	Спортзал	Игра. Соревнование.

39	18.01	14.10-15.50	практическое занятие	2	Действия игрока в нападении Действия игрока в нападении.	Спортзал	Игра. Соревнование.
40	22.01	14.10-15.50	практическое занятие	2	Действия игрока в нападении.	Спортзал	Игра. Соревнование.
41	25.01	14.10-15.50	практическое занятие	2	Командные действия в нападении	Спортзал	Игра. Контрольные упражнения.
42	29.01	14.10-15.50	практическое занятие	2	Командные действия в нападении	Спортзал	Игра. Соревнование.
43	01.02	14.10-15.50	практическое занятие	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Спортзал	Игра. Соревнование.
44	05.02	14.10-15.50	практическое занятие	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Спортзал	Игра. Соревнование.
45	08.02	14.10-15.50	практическое занятие	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Спортзал	Игра. Соревнование.
46	12.02	14.10-15.50	практическое занятие	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Спортзал	Игра. Соревнование.
47	15.02	14.10-15.50	практическое занятие	2	Раздел 3. Физическая подготовка Общая физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения: элементарные.	Спортзал	Игра. Соревнование.
48	19.02	14.10-15.50	практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения: с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах(перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).	Спортзал	Игра. Контрольные упражнения.

49	22.02	14.10-15.50	практическое занятие	2	Подвижные игры	Спортзал	Игра. Соревнование.
50	26.02	14.10-15.50	практическое занятие	2	Подвижные игры	Спортзал	Игра. Соревнование.
51	29.02	14.10-15.50	практическое занятие	2	Подвижные игры	Спортзал	Игра. Соревнование.
52	04.03	14.10-15.50	практическое занятие	2	Эстафеты	Спортзал	Игра. Соревнование.
53	07.03	14.10-15.50	практическое занятие	2	Эстафеты	Спортзал	Игра. Соревнование.
54	11.03	14.10-15.50	практическое занятие	2	Эстафеты	Спортзал	Игра. Соревнование.
55	14.03	14.10-15.50	практическое занятие	2	Полосы препятствий.	Спортзал	Игра. Соревнование.
56	18.03	14.10-15.50	практическое занятие	2	Полосы препятствий.	Спортзал	Игра. Соревнование.
57	21.03	14.10-15.50	практическое занятие	2	Полосы препятствий.	Спортзал	Игра. Соревнование.
58	25.03	14.10-15.50	практическое занятие	2	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	Спортзал	Игра. Контрольные упражнения.
59	28.03	14.10-15.50	практическое занятие	2	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	Спортзал	Игра. Соревнование.
60	01.04	14.10-15.50	практическое занятие	2	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	Спортзал	Игра. Соревнование.
61	04.04	14.10-15.50	практическое занятие	2	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	Спортзал	Игра. Контрольные упражнения.
62	08.04	14.10-15.50	практическое занятие	2	Специальная физическая подготовка Специальные упражнения	Спортзал	Игра. Соревнование.
63	11.04	14.10-15.50	практическое занятие	2	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	Спортзал	Игра. Соревнование.
64	15.04	14.10-15.50	Практическое занятие	2	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	Спортзал	Игра. Соревнование.
65	18.04	14.10-15.50	практическое занятие	2	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	Спортзал	Игра. Соревнование.

66	22.04	14.10-15.50	практическое занятие	2	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	Спортзал	Игра. Контрольные упражнения.
67	25.04	14.10-15.50	практическое занятие	2	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	Спортзал	Игра. Соревнование.
68	29.04	14.10-15.50	практическое занятие	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	Спортзал	Игра. Контрольные упражнения.
69	06.05	14.10-15.50	практическое занятие	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	Спортзал	Игра. Соревнование.
70	13.05	14.10-15.50	практическое занятие	2	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	Спортзал	Игра. Контрольные упражнения.
71	16.05	14.10-15.50	практическое занятие	2	Участие в соревнованиях по баскетболу.	Спортзал	Игра. Соревнование.
72	20.05	14.10-15.50	практическое занятие	2	Итоговое занятие. Контрольная игра.	Спортзал	Контрольная игра.

2.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в большом, хорошо освещенном спортивном зале школы и на спортивной площадке с соответствующим специальным покрытием около школы. В зале и на спортплощадке имеются ограничительные линии и нанесена соответствующая разметка необходимая для игры.

Оборудование и инвентарь:

- баскетбольные мячи – 15 шт.
- гимнастические скамейки – 5 шт.
- свисток
- маты – 5 шт.
- волейбольные мячи – 2 шт.
- футбольные мячи – 2 шт.

Методическое обеспечение программы

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста;
- правила баскетбола;
- учебники по физкультуре;
- методические рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале;
- инструкции по охране труда.

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде тематической литературы, специальной литературы, справочных материалов, методических разработок занятий, разработки по тестированию и опросу, фотоальбомов, плакатов. Методическое обеспечение Программы регулярно пополняется.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи соревнований с участием баскетболистов, методические разработки по баскетболу.

Электронные ресурсы

[Школьная Баскетбольная Лига.](http://www.kes-basket.ru) [Электронный ресурс] | [КЭС БАСКЕТ kes-basket.ru](http://www.kes-basket.ru)

Государственные стандарты общего образования. [Электронный ресурс] standart.edu.ru

«Здоровая Россия» [Электронный ресурс] *официальный ресурс программы «Здоровая Россия».* takzdorovo.ru

[Электронный ресурс] Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. www.minsport.gov.ru

Баскетбольный клуб «Нижний Новгород» [Электронный ресурс].

Официальный сайт . nn-basket.ru

Кадровое обеспечение программы

Программу реализуют педагог дополнительного образования МОУ «Кукнурская СОШ» высшей квалификационной категории Чепакова Валентина Григорьевна. Образование высшее педагогическое.

2.4 Формы контроля и оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации Программы

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию.

В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Контрольные тесты и упражнения проходят в ходе всего обучения по программе. Для оценки освоения программы обучающимися в части технической подготовки используются тестовые упражнения, перечисленные в Приложении 1.

Также обучающимся предлагается тест на знание теории (Приложение 2).

1.Рывок 6 метров (юноши, девушки)

На расстоянии 6 метров чертятся стартовая и финишная линии. По сигналу испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время фиксируется в секундах. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2.Челночный бег 3*10м. (юноши, девушки)

На расстоянии 10м. чертят 2 линии стартовую и контрольную. По сигналу испытуемый бежит, преодолевая это расстояние 3 раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию, время фиксируется в секундах.

3.Прыжок в длину с места (юноши, девушки)

Прыжок выполняется толчком двух ног от горизонтальной линии. Измерение выполняется от контрольной линии до ближайшей точки опоры испытуемого при приземлении в сантиметрах. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

4. Прыжок вверх с места (юноши, девушки)

К вертикальной стене прикрепляется сантиметровая лента. Испытуемый становится у стены, не отрывая пяток от пола, поднимает правую руку. На этой высоте делается первая отметка. Вторая отметка делается на высоте, до которой, отталкиваясь двумя ногами, допрыгнет испытуемый. Результат высоты прыжка вычисляется путем вычитания из второй величины первой. Учитывается лучший результат из 3 попыток.

5. Штрафные броски. (юноши, девушки)

Обучающиеся выполняют 20 бросков со штрафной линии.
- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – запрещён.

Фиксируется общее количество бросков и попаданий (за 1 попадание – 5 %).

Дистанционные броски. (юноши, девушки)

1) Обучающийся выполняет 20 бросков с 10 указанных точек. С каждой точки по два броска: в 3-х очковой зоне и в 2-х очковой зоне.

Фиксируется общее количество бросков и очков
(за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

2) Обучающийся выполняет 40 бросков с 10 указанных точек. С каждой точки по два броска: в 3-х очковой зоне и в 2-х очковой зоне, туда и обратно.

Фиксируется общее количество бросков и очков
(за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 3 %; из 2-х очковой зоны – 2 %).

7. Бросок в движении. (юноши, девушки)

Испытуемый начинает ведение правой рукой от центральной линии с правой стороны и выполняет бросок в кольцо с двух шагов. Подбирает свой мяч и продолжает ведение к противоположному кольцу, выполняя атаку и так 5 раз. Учитывается количество попаданий в кольцо.

8. Скоростное ведение. (юноши, девушки)

Обучающийся стартует из угла площадки, двигаясь с ведением правой рукой до первой стойки, выполняет перевод мяча в другую руку с поворотом, далее двигается с ведением левой рукой до второй стойки и т.д. После перевода мяча у третьей стойки, выполняется бросок в движении с правой стороны, подбор мяча и упражнение выполняется в обратном направлении. Время останавливается после того как мяч коснулся кольца. Фиксируется результат в секундах. За каждое попадание от конечного времени отнимается 1 сек., за неправильно выполненный перевод мяча или пробежку прибавляется 1 сек. Стойки располагаются: одна на пересечении боковой и центральной линии, две другие на противоположной боковой линии на равноудаленном от нее расстоянии (примерно в точках, делящих половины площадок пополам)

9. Передача мяча. (юноши, девушки)

На стене, на высоте уровня плеч испытуемого чертится круг диаметром 70см. На расстоянии 3м. (для 10-13 лет и 5м. (для 14-17 лет) от стены чертится контрольная линия. Испытуемый находясь у линии выполняет в произвольном темпе 30 передач мяча в круг на стене на точность: 10 передач двумя руками от груди, 10 передач правой рукой от плеча, 10 передач левой рукой от плеча. Передачи считаются результативными при условии попадания мячом в круг. Учитывается количество результативных передач в сумме

Приложение 2

1. Какое максимальное количество очков можно набрать за один бросок?

А) одно б) два в) три

2. Сколько игровых периодов в баскетбольном матче?

А) 4 б) 3 в) 2

3. Сколько длится каждый игровой период?

А) 20мин. б) 15 мин. В) 10 мин.

4. Какая страна является родиной баскетбола?

А) Англия б) Франция в) США

5. Сколько очков дается за заброшенный штрафной бросок?

А) один б) два в) три

6.. Официальные размеры баскетбольной игровой площадки?

А) 28*15 б) 16*12 в) 26*14

7.. В каком году появилась игра баскетбол?

А) в 1981г. б) в 1891г. в) в 1899г.

8. Сколько персональных замечаний может получить игрок в течении матча?

а) 3 б) 7 в) 5

9. Какой по счету командный фол в игровом периоде наказывается пробитием штрафных бросков?

А) 5 б) 4 в) 3

10. Что означает термин «тайм-аут»?

- а) остановка игры б) мяч ушел в аут в) минутный перерыв

11. Допустимый максимальный вес баскетбольного мяча?

- А) 650гр. б) 560гр. в) 750гр.

12. Кто придумал игру баскетбол?

- А) Джеймс Нейсмит б) Пьер Де Кубертен в) Майкл Джордан

13. Диаметр баскетбольного кольца?

- А) 35 см. б) 45 см. в) 50 см.

14. Сколько секунд дается команде, чтобы вывести мяч из тыловой зоны?

- А) 10 сек. б) 8 сек. В) 6 сек.

15. Минимально допустимое количество игроков на площадке во время игры?

- А) два б) три в) пять

Контрольные тесты (требования к обучающимся)

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3м). Отрезок 15 м туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча(сек.)	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок(из 10 бросков)	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м от мяча после отскока за 30 сек. (количество раз)	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19

Для повышения интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, решения развивающих и воспитательных задач применяются разнообразные формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий.

Методы реализации программы

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

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

Практические методы - метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки выполнения упражнений.

Принципы обучения

Систематичность - занятия баскетболом должны проводиться регулярно, по определенной системе, так как регулярные занятия дают больший оздоровительный эффект.

Доступность - физическая нагрузка на занятиях должна быть доступна детям и соответствовать уровням подготовленности;

Наглядность - для успешного прохождения процесса обучения игре баскетбол, объяснение должно сопровождаться показом упражнений.

Последовательность и постепенность - во время обучения детей игре простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным упражнениям, поэтому приступать к ним нужно только после хорошего освоения, правильного и уверенного выполнения предыдущих упражнений.

Виды занятий

Занятия проводятся в виде лекций, практических занятий, мастер-классов, соревнований.

2.5 Список литературы

1. В.И.Сысоев и др. Особенности специальной физической подготовки квалифицированных баскетболисток и баскетболистов в подготовительном периоде. Сургут, 2000г.
2. В.В.Кузин, С.А. Полиевский. Баскетбол. Начальный этап обучения. Изд. ФиС, Москва 1997г.
3. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. -М., 1997. -503 с.
4. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М, Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Издательский центр «Академия», 2006г.
5. Колос В. М. Баскетбол: теория, практика. — Минск, 1998. - 320 с.
6. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. _ М., ФиС, 2001г.
7. Костикова Л.В., Подвижные игры, изд-во АСТ, 2002 г. - 130 с.
8. Нестеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения. — М.: Издательский центр «Академия», 2008г. – 58с.
9. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Ю.М. Портнов. – М.,2004г. – 214 с.
10. Современная система спортивной подготовки. /Под редакцией Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина

11. Сортэл Н., Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков, изд-во АСТ, 2002 г., - 230 с.
12. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портного. – М., Изд. Центр Академия, 2002г. Том 2, 2004г. – 317 с.
13. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - М, 2002г. – 33 с.

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
7. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
8. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги