

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка.....	4
1.2. Цели и задачи программы.....	7
1.3. Объём и содержание программы.....	9
1.4. Планируемые результаты.....	20

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	25
2.2. Календарный учебный график.....	28
2.3. Условия реализации программы.....	46
2.4. Формы аттестации и оценочные материалы.....	46
2.5. Методические материалы.....	48
2.6. Список литературы.....	49

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (п.2 ч.1), 58 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р);

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Общеразвивающая программа «Баскетбол» представляет собой результат модификации программ для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), примерной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» Министерства образования и науки РФ. При составлении программы учитывался опыт работы ведущих тренеров города Йошкар-Олы и тренеров Российской Федерации.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням освоения: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной

работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования и среднего (полного) общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к обучающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Объем и срок освоения программы

Курс обучения по программе составляет 1 год, количество часов-216

Формирование групп производится в начале учебного года, согласно Уставу МБУДО «Юринского центра по развитию физкультуры и спорта» и санитарно – эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Режим занятий учебной группы включает в себя 3-х разовые тренировочные занятия в неделю продолжительностью 2 учебных часа каждое, с 10 минутным перерывом между часами. Количественный состав групп составляет 15 человек.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности, развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, координация движений и гибкость.

Реализация программы осуществляется таким образом, что наиболее успешные воспитанники, закончившие обучение, имеют возможность перехода и дальнейшего обучения в спортивных учреждениях республики Марий Эл.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Форма организации образовательного процесса - групповое учебное занятие.

Особенностью организации обучения является:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Баскетбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни;
- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами игры в баскетбол;
- рост личностного и социального развития ребёнка.

Для определения эффективности образовательного процесса применяются следующие формы контроля:

- *Теоретическая подготовка:* тесты.
- *Общеспортивная подготовка:* сдача нормативов.
- *Освоение специальной физической подготовки:* тестирование, наблюдение.

Ведущими **методами** данной программы являются:

словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся 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 учащихся образовались некоторые навыки игры.

1.2.Цели и задачи программы.

Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в образовательной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований, и может быть использована в качестве программы начального этапа и в рамках многолетней программы подготовки спортсменов.

Программа последовательно решает основные **ЗАДАЧИ**:

Обучающие:

1. Изучение правил игры в баскетбол, основных принципов осуществления судейства баскетбольного матча
2. Обучение основным приемам техники и тактики командных действий на уровне
3. Овладение основами игры в баскетбол;
4. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях.
2. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.
3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные:

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Формирование нравственно-этической ориентации.
4. Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям

человека.

5. Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.

6. Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом.

1.3.Объём и содержание программы

Объём программы- количество часов – 216.

Содержание программы:

Материал программы представлен в четырех разделах:

Раздел 1. Основы знаний (правила требований безопасности и теоретическая подготовка);

Раздел 2. Общая физическая подготовка; Раздел 3.

Специальная физическая подготовка;

Раздел 4. Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы и соревновательная деятельность).

Раздел 1. «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Сообщение знаний обучающимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния.

Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий.

Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека, сайты спортивной литературы.

Формы контроля: тест.

Раздел 2. «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

Так постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться, в то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

Общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта,

оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся: общеразвивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, лёгкая атлетика и др., а также целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения.

- Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
- Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
- Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.
- Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.
- Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
- Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) -

- сгибание и разгибание рук,
- вращения, махи,
- отведение и приведение,
- рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног.

- поднимание на носки;
- сгибание ног в тазобедренных суставах;
- приседания;
- отведения;
- приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;
- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах;
- прыжки.

Упражнения для шеи и туловища.

- наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища,
- поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине;
- из положения лёжа на спине переход в положение сидя;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися;
- различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития всех групп мышц.

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками.

Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств.

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с

другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

Упражнения для развития силы.

- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.
- Преодоление веса и сопротивления партнёра.
- Переноска и перекладывание груза.
- Лазание по канату, лестнице.
- Перетягивание каната.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с набивным мячом.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Упражнения для развития гибкости.

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).
- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, вверх, за голову, за спину);
- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Упражнения для развития ловкости.

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперёд назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.

- Перевороты вперёд, в сторону, назад.
- Стойки на голове руках, лопатках.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.
- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.
- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

- с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием,
- кувырки, с различными перемещениями,
- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), - ловля и метание мячей,

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Упражнения для развития общей выносливости:

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа.
- Плавание с учётом, без учёта времени.
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.
- Туристские походы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.
- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
- Игры с отягощениями.
- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Специальные упражнения:

Скоростно-силовая выносливость.

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
- Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
- Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Специальная ловкость.

Используются упражнения:

- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.
- Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.
- Броски мяча в стену, (батут) с последующей ловлей.
- Ловля мяча от стены (батута), после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.
- Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и

без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища).

- Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра.
- Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).
- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
- Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Прыжковые упражнения.

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). - Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м.). - Прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.
- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Быстрота и ловкость.

- Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд.
- Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.
- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
- Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).
- Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Специальные упражнения.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.
- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.
- Передвижения на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.
- Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).
- Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке.
- Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту.
- Метание камней с отскоком от поверхности воды.
- Метание палок (игра в «городки»).
- Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель).
- Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка.
- Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

- Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания, в мишени на полу и на стене, в ворота.

Раздел 3. «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Уже с 10 летнего возраста обучающиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников.

Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу.

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных занятиях, в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

Техническая подготовка.

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на

уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча, умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко– на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Освоение технических приемов

Приёмы игры	
Прыжок толчком двух ног	
Прыжок толчком одной ноги	
Остановка прыжком	
Остановка двумя шагами	
Повороты вперёд	
Повороты назад	
Ловля мяча двумя руками на месте	
Ловля мяча двумя руками в движении	
Ловля мяча двумя руками в прыжке	
Ловля мяча двумя руками при встречном Движении	
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	
Ловля мяча двумя руками при движении Сбоку	
Ловля мяча одной рукой на месте	
Ловля мяча одной рукой в движении	
Ловля мяча одной рукой в прыжке	
Ловля мяча одной рукой при встречном Движении	
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении	
Ловля мяча одной рукой при движении Сбоку	
Передача двумя руками сверху	

Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	
Передача двумя руками от груди (с отскоком)	
Передача двумя руками снизу (с отскоком)	
Передача двумя руками с места	
Передача двумя руками в движении	
Передача двумя руками в прыжке	
Передача двумя руками (встречные)	
Передача двумя руками (поступательные)	
Передача двумя руками на одном уровне	
Передача двумя руками (сопровождающие)	
Передача мяча одной рукой сверху	
Передача мяча одной рукой от головы	
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	
Передача мяча одной рукой с места	
Передача мяча одной рукой в движении	
Передача мяча одной рукой в прыжке	
Передача мяча одной рукой встречные	
Передача мяча одной рукой (поступательные)	
Передача мяча одной рукой на одном уровне	
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)	
Ведение мяча с высоким отскоком	
Ведение мяча с низким отскоком	
Ведение мяча со зрительным контролем	
Ведение мяча без зрительного контроля	
Ведение мяча на месте	
Ведение мяча по прямой	
Ведение мяча по дугам	
Ведение мяча по кругам	
Ведение мяча зигзагом	
Обводка соперника с изменением высоты Отскока	
Обводка соперника с изменением направления	
Обводка соперника с изменением скорости	
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	
Обводка соперника с переводом под ногой	
Обводка соперника за спиной	
Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание)	

Броски в корзину двумя руками (дальние)	
Броски в корзину двумя руками (средние)	
Броски в корзину двумя руками (ближние)	
Броски в корзину двумя руками (добивание)	
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту	
Броски в корзину двумя руками с места	
Броски в корзину двумя руками в Движении	
Броски в корзину двумя руками в прыжке	
Броски в корзину двумя руками сверху	
Броски в корзину двумя руками снизу	
Броски в корзину двумя руками от груди	
Броски в корзину двумя руками сверху Вниз	
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита	
Броски в корзину одной рукой сверху	
Броски в корзину одной рукой от плеча	
Броски в корзину одной рукой снизу	
Броски в корзину одной рукой сверху вниз	
Броски в корзину одной рукой (добивание)	
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	
Броски в корзину одной рукой с места	
Броски в корзину одной рукой в движении	
Броски в корзину одной рукой в прыжке	
Броски в корзину одной рукой (дальние)	
Броски в корзину одной рукой (средние)	
Броски в корзину одной рукой (ближние)	
Броски в корзину одной рукой прямо перед Щитом	
Броски в корзину одной рукой под углом к Щиту	
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту	

Тактическая подготовка

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план,

посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;

овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);

освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

взаимодействия двух и взаимодействия трёх игроков;

взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;

взаимодействие трёх игроков, треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход,

сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение.

Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают: своевременное переключение от нападения к защите; противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину; борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника; ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне; подстраховка; «ловушки»; смена игроков; ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих; взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту.

Концентрированная защита включает: систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает: систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

Тактика нападения

Приёмы игры	Нападение
Выход для получения мяча	
Выход для отвлечения мяча	
Розыгрыш мяча	
Атака корзины	
«Передай мяч и выходи»	
Заслон	
Наведение	
Пересечение	
Треугольник	
Тройка	
Малая восьмёрка	
Скрестный выход	
Сдвоенный заслон	
Наведение на двух игроков	
Система быстрого прорыва	
Система эшелонированного прорыва	
Система нападения через центрального	
Система нападения без центрального	
Игра в численном большинстве	
Игра в меньшинстве	

Тактика защиты

Приёмы игры	Защита
Противодействие получения мяча	
Противодействие выходу на свободное место	

Противодействие розыгрышу мяча	
Противодействие атаке корзины	
Подстраховка	
Переключение	
Проскальзывание	
Групповой отбор мяча	
Против тройки	
Против малой восьмёрки	
Против скрестного выхода	
Против сдвоенного заслона	
Против наведения на двух	
Система личной защиты	
Система зонной защиты	
Система смешанной защиты	
Система личного прессинга	
Система зонногпрессинга	
Игра в большинстве	
Игра в меньшинстве	

Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность.

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Баскетбол».

Соревновательная деятельность, различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность. В связи с этим, в тренировочные занятия включены различные упражнения с соревновательным аспектом, кроме игр 1x1, 2x2, соревнования по игре в Американку, товарищеские игры внутри организации и с приглашенными командами Юринского района.

1.4.Планируемые результаты

Знать:

1. Правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча
2. Историю игры баскетбол
3. О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Овладеть и изучить (иметь навыки):

1. Основы тактики нападения и защиты
2. Техникой приема и передачи мяча, дриблингом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью
3. Техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из

физических, моторных и психологических качеств.

4. Защитой против игрока с мячом и без мяча, зонной защитой, смешанной защитой и прессинга.

5. Совершенствование техники дриблинга и передачи.

Уметь:

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности.

2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

5. Выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

Основные задачи обучения.

1. Приобретение основ теоретических знаний.

2. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.

3. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

4. Ознакомление с основными приёмами техники

5. Ознакомление с основными тактическим действиям игры в баскетбол.

6. Дальнейшее освоение основ теоретических знаний.

7. Дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма детей.

8. Формирование стойкого интереса к занятиям.

9. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.

10. Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

11. Овладение приёмами техники.

12. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

13. Овладение основами тактики командных действий.

14. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

15. Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков, в том числе на соревнованиях.

По окончании обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

По итогам 1 года обучения обучающиеся должны знать:

1. Понятие техники безопасности, правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми
2. Понятие физическая культура и ее значение для укрепления здоровья и физического развития, ее роль в воспитании
3. Основные сведения о спортивной квалификации
4. Историю развития баскетбола в мире и в России, а также в регионе и городе
5. Достижения отечественных баскетболистов на международной арене, количество занимающихся по всему миру
6. Понятия об анатомическом строении тела (костная система, мышцы, связочный аппарат).
7. Общее понятие о системах кровообращения, выделения, дыхания, пищеварения
8. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. О дыхании и его значении для жизнедеятельности человека, жизненной емкости легких и потреблении кислорода
9. Понятие о гигиене и санитарии, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, значение сна и утренней гигиенической гимнастики в режиме юного спортсмена
10. Гигиенические требования к питанию спортсменов, значение и нормы витаминов и минеральных солей, режим питания, регулирование веса;
11. Понятия спорный мяч и спорный бросок
12. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение;
13. Общее представление о физических качествах (сила, быстрота, гибкость, ловкость, выносливость), их характеристиках, способы их развития
14. Основы техники и тактики нападения и защиты
15. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях.
16. Жесты баскетбольного арбитра
17. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите
18. Основы командных действий в нападении и защите

Должны уметь:

Выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину, анализировать и оценивать игровую ситуацию, обладать тактикой нападения и защиты.

Должны иметь навыки:

Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча, проведения успешного командного нападения и различных видов защиты;

Применять индивидуальные, групповые и командные действия, как в нападении, так и в защите, самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Сравнительные таблицы определения объема навыков конкретно по годам обучения в содержании программы отдельно по технической и тактической подготовке.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

БАСКЕТБОЛ

на 1 год обучения

Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/текущего контроля
	всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
Раздел 1. Основы знаний	14	14		Опрос, Тест, Регулярность посещения, Тест "Индекс отношения к здоровью"
Раздел 2. Общая физическая подготовка	50	5	45	Сдача норматива по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	126	4	122	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
Раздел 4. Контрольные нормативы	26		26	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием Нормативов
Итого объём программы:	216	23	193	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Содержание	Общее количество Часов	
		Теория	Практика
I. Основы знаний			
1.	Техника безопасности	4	
2.	Теоретическая подготовка	10	
	Итого часов	14	
	Всего по разделу	14	
II. Общая физическая подготовка			
1.	Выносливость	1	9
2.	Силовые способности	1	9
3.	Быстрота	1	9
4.	Гибкость	1	9
5.	Ловкость	1	9
	Итого часов	5	45
	Всего по разделу	50	
III. Специальная физическая подготовка			
Техническая подготовка			
1.	Техника нападения	1	29
2.	Техника защиты	1	29
	Итого часов	2	58
	Всего по теме	60	
Тактическая подготовка			
1.	Тактика нападения	1	32
2.	Тактика защиты	1	32
	Итого часов	2	64
	Всего по теме	66	
	Всего по разделу	126	
IV. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность			

1.	Прием нормативов		16
2.	Соревновательная деятельность		10
	Итого часов		26
	Всего по разделу		26
	Итого часов	23	193
	Всего часов		216

2.2. Календарный учебный график

№ занятия	Месяц	Учебная неделя	Фактическая дата и время проведения	Форма занятия	Количество часов	Название раздела, Темы	Место проведения	Формы контроля
1	Сентябрь	1	11.09.2021	Беседа	2	Инструктаж по технике безопасности игры в баскетболе.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
2	Сентябрь	1	13.9.2021	Беседа	2	История возникновения и развития баскетбола	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
3	Сентябрь	1	15.9.2021	Беседа	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
4	Сентябрь	2	18.9.2021	Беседа, Индивидуальное	2	Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	Тестирование
5	Сентябрь	2	20.9.2021	Групповая	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	

6	Сентябрь	2	22.9.2021	Групповая	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
7	Сентябрь	3	25.9.2021	Фронтальная	2	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
8	сентябрь	3	27.9.2021	Фронтальная	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
9	Сентябрь	3	29.9.2021	Фронтальная	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
10	Октябрь	4	2.10.2021	Фронтальная	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
11	Октябрь	4	4.10.2021	Фронтальная	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
12	Октябрь	4	6.10.2021	Фронтальная	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосев	Тестирование

						Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	а»	
13	Октябрь	5	9.10.2021	Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
14	Октябрь	5	11.10.2021	Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
15	Октябрь	5	13.10.2021	Групповая	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	Тестирование
16	Октябрь	6	16.10.2021	Фронтальная. Игровая	2	Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
17	Октябрь	6	18.10.2021	Фронтальная. Игровая	2	Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
18	Октябрь	6	20.10.2021	Фронтальная. Игровая	2	. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
19	Октябрь	7	23.10.2021	Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	

20	Октябрь	7	25.10.2021	Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	опрос
21	Октябрь	7	27.10.2021	Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
22	Октябрь	8	30.10.2021	Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
23	Ноябрь	8	1.11.2021	Фронтальная. Игровая	2	Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	Тестирование
24	Ноябрь	8	3.11.2021	Фронтальная. Игровая	2	Техника ведения мяча. Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
25	Ноябрь	9	6.11.2021	Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
26	Ноябрь	9	8.11.2021	Фронтальная. Игровая	2	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
27	Ноябрь	9	10.11.2021	Фронтальная.	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	МБОУ «Юринская	

				Игровая		Подвижные игры.	СОШ им.С.А.Лосева»	
28	Ноябрь	10	13.11.2021	Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	Тестирование
29	Ноябрь	10	15.11.2021	Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
30	Ноябрь	10	17.11.2021	Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Передача мяча в тройках	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
31	Ноябрь	11	20.11.2021	Фронтальная. Игровая	2	. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
32	Ноябрь	11	22.11.2021	Фронтальная. Игровая	2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
33	Ноябрь	11	24.11.2021	Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
34	Ноябрь	12	27.11.2021	Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	

							а»	
35	Ноябрь	12	29.11.2021	Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
36	Декабрь	12	1.12.2021	Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
37	Декабрь	13	4.12.2021	Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
38	Декабрь	13	6.12.2021	Фронтальная. Игровая	2	ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	Опрос
39	Декабрь	13	8.12.2021	Фронтальная. Игровая	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
40	Декабрь	14	11.12.2021	Фронтальная. Игровая	2	ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
41	Декабрь	14	13.12.2021	Фронтальная. Игровая	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	

42	Декабрь	14	15.12.2021	Фронтальная. Игровая	2	Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
43	Декабрь	15	18.12.2021	Фронтальная. Игровая	2	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
44	Декабрь	15	20.12.2021	Фронтальная. Игровая	2	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
45	Декабрь	15	22.12.2021	Фронтальная. Игровая	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	Тестирование
46	Декабрь	16	25.12.2021	Фронтальная. Игровая	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	Тестирование
47	Декабрь	16	27.12.2021	Фронтальная. Игровая. Индивидуальная	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
48	Декабрь	16	29.12.2021	Индивидуальная, групповая.	2	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	

				Игровая				
49	Январь	17	5.1.2022	Индивидуальная, групповая. Игровая	2	Передачи мяча в парах в движении. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
50	Январь	17	8.1.2022	Индивидуальная, групповая. Игровая	2	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
51	Январь	17	9.1.2022	Индивидуальная, групповая. Игровая	2	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
52	Январь	18	10.1.2022	Фронтальная, групповая, Игровая	2	Правила техники безопасности.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	опрос
53	Январь	18	12.1.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Медико-биологические исследования.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
54	Январь	18	15.1.2022	Фронтальная,	2	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-	МБОУ «Юринская	Опрос

				Индивидуальная. Игровая		тренировочная игра.	СОШ им.С.А.Лосева»	
55	Январь	19	17.1.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
56	Январь	19	19.1.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
57	Январь	19	22.1.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
58	Январь	20	24.1.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
59	Январь	20	26.1.2022	Фронтальная, Индивидуальная	2	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосев	Тестирование

				ная. Игрова я			а»	
60	Январь	20	29.1.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	Опрос
61	Январь	21	31.1.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
62	Февраль	21	2.2.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	. ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
63	Февраль	21	5.2.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	Тестирование
64	Февраль	22	7.2.2022	Фронтальная, Индивидуальная.	2	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	

				Игровая				
65	Февраль	22	9.2.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
66	Февраль	22	12.2.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	Опрос
67	Февраль	23	14.2.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
68	Февраль	23	16.2.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	Опрос
69	Февраль	23	19.2.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	

				я				
70	Февраль	24	21.2.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	Тестирование
71	Февраль	24	22,2,2022	Игровая	2	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
72	Февраль	24	26.2.2022	Игровая	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
73	Февраль	25	28.2.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
74	Март	25	2.3.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Правила игры. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
75	Март	25	5.3.2022	Фронтальная, Индивидуальная.	2	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	

				Игровая				
76	Март	26	7.3.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Правила игры. ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
77	Март	26	9.3.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
78	Март	26	12.3.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
79	Март	27	14.3.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
80	Март	27	16.3.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	

81	Март	27	19.3.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
82	Март	28	21.3.2022	Фронтальная, Индивидуальная.	2	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
83	Март	29	23.3.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
84	Март	29	26.3.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
85	Март	29	28.3.2022	Игровая	2	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
86	Март	30	30.3.2022	Игровая	2	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
87	Апре	30	2.4.2022	Фронтальная	2	Выбор места и способа	МБОУ	

	ль			льная, Индивидуальная. Игровая		противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	«Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
88	Апрель	30	4.4.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
89	Апрель	31	6.4.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
90	Апрель	31	9.4.2022	Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
91	Апрель	31	11.4.2022	Игровая	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	опрос
92	Апрель	32	13.4.2022	Игровая	2	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	

93	Апрель	32	16.4.2022	Игровая	2	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
94	Апрель	32	18.4.2022	Игровая	2	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
95	Апрель	32	20.4.2022	Игровая	2	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
96	Апрель	33	23.4.2022	Фронтальная, Индивидуальная	2	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
97	Апрель	33	25.4.2022	Фронтальная, Индивидуальная	2	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
98	Апрель	33	27.4.2022	Фронтальная, Индивидуальная	2	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
99	Май	34	4.5.2022	Фронтальная, Индивидуальная, игровая	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	

10 0	Май	34	7.5.2022	Фронтальная, Индивидуальная, игровая	2	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
10 1	Май	34	11.5.2022	Фронтальная, Индивидуальная, игровая	2	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
10 2	Май	35	14.5.2022	Фронтальная, Индивидуальная, игровая	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
10 3	Май	35	16.5.2022	Фронтальная, Индивидуальная, игровая	2	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
10 4	Май	35	18.5.2022	Фронтальная, Индивидуальная, игровая	2	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	
10 5	Май	36	21.5.2022	Фронтальная,	2	Многократное выполнение технических приемов и	МБОУ «Юринская	

				Индивидуальная, игровая		тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	СОШ им.С.А.Лосева»	
106	Май	36	23.5.2022	Игровая	2	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	тест
107	Май	36	25.5.2022	Игровая	2	Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	тест
108	Май	36	28.5.2022	Игровая	2	Сдача контрольных испытаний по ОФП.	МБОУ «Юринская СОШ им.С.А.Лосева»	тест

2.3. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: тренер -преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

Методическое обеспечение: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение:

- Основной учебной базой для проведения занятий является арендуемый спортивный зал МБОУ «Юринской средней общеобразовательной школы имени С.А.Лосева» с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие собственных баскетбольных мячей для каждого ученика -15 штук, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

2.4. Формы аттестации и оценочные материалы

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

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Диагностическая методика образовательной программы

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

- выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.
- упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.
- упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний Балл

1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Итоговая диагностика

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3

Контрольные нормативы

Общезначительная и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Нормативы общезначительной подготовки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 - 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 - 8,8	9,7 - 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

Нормативы специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

2.5. Методические материалы.

Методы и формы обучения.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	3 раза в неделю	6 часов	216 часов

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

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

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

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

Практические методы:

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

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Методика проведения занятия

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

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

Заключительная часть: Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

2.6.Список литературы

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

