

Муниципальное казенное учреждение отдел образования администрации
Кировского района Республики Крым

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Абрикосовская школа" Кировского района Республики Крым

ОДОБРЕНО/ПРИНЯТО
Педагогическим советом
МБОУ «Абрикосовская школа»
от «30»08.2022г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ
«Абрикосовская школа»
А.А.Демидова
«30»08.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Срок реализации программы: 3 года

Вид программы: авторская

Уровень: базовый

Возраст обучающихся: 13 -17 лет

Составитель: Абдураманов Решат Ибраимович,
учитель физической культуры

с.Абрикосовка
2022 г.

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы.

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 01.07.2020г.);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31.07.2020г.)
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - приложение к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018г. №3
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);
- Устав МБОУ "Абрикосовская школа"

- Локальные акты.

Направленность программы. Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах - универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - ого года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры.

В группах 2-ого и 3-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Отличительные особенности программы

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, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 10-14 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 25-30 человек.

Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на три года обучения.

Форма и режим занятий.

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Количество часов в год – 68.

Уровень программы – базовый.

Форма обучения - очная. В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом.

Особенности организации образовательного процесса.

Сформированные в группу обучающиеся подросткового возраста.

Режим занятий – 68 часов в год, 2 раза в неделю, 1 академический час.

1.2 Цель и задачи программы

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

Задачи:

Образовательные:

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

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

Личностные:

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

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

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

Метапредметные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- расширение спортивного кругозора детей.

1.3 Воспитательный потенциал программы.

Будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, высокий уровень коммуникативных навыков, высокий уровень интереса к творческим занятиям, а также развитие индивидуально-личностных особенностей подростка.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

Методические условия реализации программы

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ

полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

1.4. Содержание программы

Содержание программы отражается в учебном плане. Программа содержит перечень разделов и тем, количество часов по каждой теме с разбивкой на аудиторные (теоретические и практические виды занятий).

Учебный план

Таблица 1.

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Правила игры в баскетбол, техника безопасности	2	1	1	Зачет
1.2.	Техническая подготовка	20	0	20	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	15	0	15	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	25	0	25	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	3	0	3	Тестирование
1.6.	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнования
Итого		68	1	67	

Учебный план

Таблица 2.

2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Правила техники безопасности при проведении занятий. Методические особенности самостоятельных занятий.	2	1	1	Зачет
1.2.	Техническая подготовка	36	0	36	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	15	0	15	Командный

					зачет
1.4.	Физическая подготовка	9	0	9	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	3	0	3	Тестирование
1.6.	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнования
Итого		68	1	67	

Учебный план

Таблица 3.

3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Правила техники безопасности во время секционных занятий Правила личной гигиены Правила оказания первой медицинской помощи при травмах	2	1	1	Зачет
1.2.	Техническая подготовка	30	0	30	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	21	0	21	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	9	0	9	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	3	0	6	Тестирование
1.6.	Участие в соревнованиях	3	0	3	Соревнования
Итого		68	1	67	

1. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей

организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Тема 5. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

1. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже 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, подскоки из различных исходных положений ног; 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 лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа.

Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, 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 и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тема 3. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема 5. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

Тема 7. Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства СДЮСШОР, города, округа по баскетболу).

Тема 8. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Тема 9. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая

работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Содержание учебного плана (первый год обучения)

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

Теория: правила техники безопасности при проведении секционных занятий

Практика: правила соревнований по баскетболу.

Тема 1.2. Техническая подготовка

Практика: ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

Тема 1.3. Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника.

Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

Тема 1.4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов

Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу

Второй год обучения

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

Теория: Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

Практика: особенности самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств .

Тема 1.2. Техническая подготовка

Практика: Стойки и перемещения баскетболиста Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления

Остановка «прыжком», Передачи мяча Ловля мяча после различных видов передач На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.

Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников. Броски в кольцо. Бросок снизу

Тема 1.3. Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Позиционное нападение. Индивидуальные действия. Заслоны и наведения

Тема 1.4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, 1500 метров. Броски набивного мяча сидя, стоя.

Прыжки на тумбу и соскоки с неё.

Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов

Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу

Третий год обучения

Тема 1.1. Теоретическая подготовка

Теория: Правила техники безопасности во время секционных занятий
 Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу
 Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне. Правила личной гигиены

Практика: правила оказания первой медицинской помощи при травмах

Тема 1.2. Техническая подготовка

Практика: Стойки и перемещения. Остановка баскетболиста

Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Ведение мяча. Броски в кольцо. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов

Тема 1.3. Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Игра в нападении
 Комбинационная игра Индивидуальные действия

Тема 1.4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров. Челночный бег. Упражнения на тренажерах.

Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов

Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу

1.5. Планируемые результаты

Результаты 1 года обучения

Результат образовательной деятельности.

Знать: правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

Уметь: к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю

двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

Результаты 2 года обучения

Результат образовательной деятельности.

Знать: правила техники безопасности при проведении секционных занятий. Методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий двигательных качеств.

Уметь: к концу второго года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками,

одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства .

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

Результаты 3 года обучения

Результат образовательной деятельности.

Знать: правила техники безопасности во время секционных занятий
Правила личной гигиены .

Правила оказания первой медицинской помощи при травмах

Уметь: к концу третьего года обучения учащиеся - научатся планировать и контролировать спортивную подготовку - улучшат технико-тактическую подготовку - улучшат психологическую подготовку - смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к

щиту, параллельно щиту - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника - смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2) - смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях - освоят систему личной защиты - научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2) - научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3) - успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

2.1 Календарный учебный график

Таблица 2

Уровень стартовый год обучения 2022-2023 группа 1

	1 полугодие												2 полугодие																					
	сентябрь				октябрь			ноябрь			декабрь		январь			февраль			март			апрель			май									
аттестация	1				1			1			1		1			1			1			1			1									
Первичная аттестация	4				3			4			4		3			4			4			4			4									
Тестирование																																		
Тестирование																																		
соревнования																																		
соревнования																																		
соревнования																																		
соревнования																																		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
кол-во часов в нед.	1				1			1			1		1			1			1			1			1			1						
кол-во часов в мес.	4				3			4			4		3			4			4			4			4			4						
аттестация																																		
Первичная аттестация																																		
Тестирование																																		
соревнования																																		
соревнования																																		
соревнования																																		
соревнования																																		

Начало 2022 - 2023 учебного года – **01.09. 2022 г.**

Окончание 2022- 2023 учебного года – **25.05.2023 г.**

Продолжительность учебного года:

1 - е классы - 33 учебные недели (166 учебных дней);

2 - 11 классы - 34 учебные недели (170 учебных дней).

Сроки и продолжительность каникул:

осенние – с _____ по _____ (___ дней);

зимние - с _____ по _____ (___ дней);

весенние - с _____ по _____ (___ дней).

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий. – Спортивный зал 18х9м, 2 основных щита с кольцами и 2 дополнительных, 20 баскетбольных мячей Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста, фишки

Информационное обеспечение

Кадровое обеспечение

Программа реализуется учителем физической культуры, тренером по баскетболу 2 категории

Методическое обеспечение:

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила баскетбола.
- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Особенности организации образовательного процесса:

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Метод обучения:

словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);

- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);

- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

Формы организации образовательного процесса:

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;

- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

- групповой – организация работы в группах;

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем

Педагогические технологии: Мультимедиа, используемая в обучении баскетболу, позволяют учащимся увидеть, как и какие приёмы техники и тактики оптимально применяются непосредственно в игре, в какой ситуации целесообразно использование тех или иных манёвров. Использование мультимедиа в сочетании с традиционными методами позволяет сделать рассказ учителя, объяснение и комментарий более яркими, запоминающимся, сконцентрировать внимание учащихся на ключевых моментах. Применение инновационной методики обучения школьников техническим приемам в баскетболе с использованием мультимедиа повысило уровень технической подготовленности, а так же позволило сформировать интересы и потребности у школьников к баскетболу при следующих педагогических условиях: наличие компьютерной техники вблизи от места проведения занятий и владение ею учителем физической культуры; умение учащихся пользоваться компьютерными программами самостоятельно; соблюдение дидактических принципов обучения (системность, наглядность, доступность, последовательность - от простого к сложному, от теории к практике и др.); вариативность и динамичность использования подводящих упражнений для владения техникой игры в баскетбол в целом с учетом возрастных и индивидуальных физических и психических возможностей учащихся.

Алгоритм учебного занятия:

Блоки	№ п/п	Этап учебного занятия
Подготовительный	1	Организационный
	2	Проверочный
Основной	3	Подготовительный (подготовка к новому

	содержанию)
	4 Усвоение новых знаний и способов действий
	5 Первичная проверка понимания изученного
	6 Закрепление новых знаний, способов действий и их применение
	7 Обобщение и систематизация знаний
	8 Контрольный
Итоговый	9 Итоговый
	10 Рефлексивный
	11 Информационный

Дидактические материалы: В игре участвует две команды по 12 человек. На игровой площадке находится по 5 игроков от каждой из команд. Ограничений для замен нет. Цель: забить в кольцо соперника большее количество мячей, не дать второй команде захватить мяч и забить в свое кольцо.

В зависимости от того, где находится игрок, бросающий в кольцо, за попадание засчитывается разное количество очков. За бросок со штрафной линии засчитывается 1 очко, за бросок со средней или близкой дистанции (на жаргоне – краска) – 2 очка, и 3 очка дается за бросок из-за 3-очковой линии, которая находится на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в НБА).

Мячом играют только руками. Запрещено: бежать с мячом в руках, не ударяя его об пол, специально бить его кулаком или ногой, блокировать любой частью ноги. Случайные касания стопой или ногой не есть нарушениями правил игры.

Игра начинается со спортивного броска в центральном круге на игровом поле, когда мяч отбивается одним из разыгрывающих игроков (отбивающих). Матч состоит из четырех четвертей (квотеров), каждая из них длится 10 мин.

В Национальной баскетбольной ассоциации время четверти 12 мин. С перерывами по 2 минуты. Перерыв между половиной игры (между второй и третьей четвертями) длится 15 минут. После большого перерыва команды меняются половинами поля.

Игру можно походить на открытой площадке или в зале с высотой потолка не менее 7 метров. Размер поля составляет 28x15 м. Размер щитка для корзины - 180x105 см. От нижнего края щитка до пола или земли расстояние должно быть равно 290 см. Корзиной является металлическое кольцо, которое обтянутое сеткой из шнура. Сетка без дна.

Нарушения:

- аут – мяч оказывается за пределами баскетбольной площадки ;
- пробежка – игрок, ведущий мяч, совершает перемещения ног больше чем разрешено правилами;
- нарушения ведения мяча – несение мяча, двойное ведение;
- 3 секунды – игрок нападающей команды задерживается более трех секунд в зоне штрафного броска, в тот момент, когда его с мячом и находится в зоне нападения;
- 5 секунд – игрок, делающий бросок, не расстаётся с мячом на протяжении пяти секунд;
- 8 секунд – команда, у которой началось владение, не вышла с ним из своей зоны в зону нападения;
- 24 секунды – команда ведущая мяч, более 24 секунд не сделала точного броска по кольцу. Команде даются новые 24 секунды, если брошенный мяч прикоснулся к кольцу;
- нарушение возвращения мяча в зону защиты (или просто правило зоны)
- команда, владеющая мячом, переводит его из зоны нападения в зону защиты.
- фол – не соблюдение правил, неспортивное поведение. Правилами баскетбола не позволено бить соперника по рукам, толкать, держать игрока руками.

Виды фолов:

- персональный фол;
- техническое нарушение;
- неспортивный фол (фол за неспортивное поведение);
- дисквалифицирующий фол (грубый, умышленный фол).

Игрок, который получил за время игры 5 фолов (в НБА 6 фолов) покидает баскетбольную площадку и не имеет право принимать участие в данном матче, но может наблюдать за игрой со скамейки запасных.

Игрок, который получает дисквалифицирующий фол, не может даже смотреть матч со скамейки запасных. Победителем объявляется та команда, которая за время игры смогла набрать больше очков. При равном счёте после окончания основного времени игры назначается овертайм, обычно это дополнительные пять минут игры, если данного времени оказывается мало, назначается второй, третий и т.д., пока одна из команд не наберет больше очков, и не будет объявлена команда победитель.

-

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

2.4. Список используемой литературы

Для учителя:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.

5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.

3. Приложения

3.1 Оценочные материалы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.) , разработанны критерии оценки.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала учащихся;
- активное участие в различных соревнованиях и конкурсах.

Предметные результаты: в процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны

Результаты 1 года обучения

Знать: правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

Уметь: к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результаты 2 года обучения

Знать: правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

Методические особенности самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств

Уметь: к концу второго года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с

места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результаты 3 года обучения

Знать: правила техники безопасности во время секционных занятий
Правила личной гигиены . Правила оказания первой медицинской помощи при травмах

Уметь: к концу третьего года обучения учащиеся - научатся планировать и контролировать спортивную подготовку - улучшат технико-тактическую подготовку - улучшат психологическую подготовку - смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника - смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2) - смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях - освоят систему личной защиты - научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2) - научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3) - успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Формы контроля:

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);

методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

Таблица 3.

Лист диагностики уровня сформированности практических и теоретических навыков

Учебный год 2022-2023 год

Спортивное объединение «Баскетбол»

	дидактико-методический материал			
Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Зачет
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный	Коллективный зачет
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

первый год обучения

№п/п	Число	месяц	Время проведения занятия	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий
1	4	Сентябрь		Групповая	1	Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре
2	6			Групповая	1	Правила соревнований по баскетболу.
3	11,13, 18, 20, 25			Индивидуальная	5	Ведение мяча
4	2,4,	Октябрь		Индивидуальная	2	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой правой рукой с переводом собой, за спиной, между

						ведение с поворотами, ведение мячей одновременно.
5	9,11, 16			Индивидуальная	3	Перемещения баскетболиста
6	18,23, 25,30			Индивидуальная	4	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости направления.
7	1,6	Ноябрь		Индивидуальная	2	Остановки баскетболиста прыжком
8	13,15, 20,22, 27,29			Индивидуальная	6	Передача мяча двумя руками с груди
9	4,6,11, 13	Декабрь		Индивидуальная	4	Передача мяча одной рукой с плеча
10	18,20, 25,27			Индивидуальная	4	В движении: передача в паре мячей, в тройках 2,3 мячей встречных колоннах со сменой мест
11	10,15, 17,22, 24,29	Январь		Индивидуальная	6	Ловля мяча после различных видов передач
12	5,7,14, 19	Февраль		Индивидуальная	4	Ловля одной рукой в паре мячей вместе и в движении
13	21,26			Командная	2	Игра в защите
14	28			Командная	1	Индивидуальные перемещения защитника
15	4,6	Март		Командная	2	Борьба за отскок, отсекающие действия
16	11,13			Командная	2	Личная защита (прессинг)
17	18,20			Командная	2	Зонная защита
18	25,27			Командная	2	Игра в нападении
19	1,3	Апрель		Командная	2	Открывание

20	8,10			Командная	2	Быстрый отрыв
21	15,17 , 22			Индивидуальная	3	Бег 500, 1000, метров.
22	24,29			Индивидуальная	2	Подтягивание. Сгибание разгибание рук в упоре.
23	6,8,	Май		Индивидуальная	4	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.
24	13,15 , 20			Командная	3	Участие в соревнованиях баскетболу
25	22,27 , 29			Индивидуальная	3	Тестирование
Итого					68	

второй год обучения

№п/п	число	месяц	Время проведения занятий	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий
1				групповая	1	Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.
2				групповая	1	Методические особенности самостоятельных занятий по развитию физических качеств
3				Индивидуальная	2	Стойки и перемещение баскетболиста
4				Индивидуальная	3	Перемещение шагом бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направлением
5				Индивидуальная	2	Остановка «прыжком»

6				Индивидуальная	5	Передачи мяча
7				Индивидуальная	7	Ловля мяча после различных видов пер На месте: в парах, в тройках. В прыжке: парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках.
8				Индивидуальная	11	Ведение без зрительн контроля 1,2 мячей н месте и в движении. Ведение с переводом спиной, перед собой между ног на месте л движении.
9				Индивидуальная	7	Броски в кольцо
10				Индивидуальная	3	Бросок снизу
11				Командная	2	Игра в защите
12				Командная	2	Индивидуальные дей
13				Командная	1	Прессинг, зонный пр
14				Командная	2	Зонная защита
15				Командная	2	Уход от заслонов и наведений
16				Командная	2	Позиционное нападе
17				Командная	2	Индивидуальные дей
18				Командная	2	Заслоны и наведения
19				Индивидуальная	3	Бег 500, 1000, 1500 м
20				Индивидуальная	3	Броски набивного мя ся, стоя.
21				Индивидуальная	3	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.
22				Индивидуальная	3	Участие в соревнованиях по баскетболу
23				Индивидуальная	3	Тестирование
Итого					68	

третий год обучения

№п/п	число	месяц	Время проведения занятия	Форма занятий	Количество часов	Тема занятий
1				Индивидуальная	1	Правила техники безопасности время секционных занятий П техника безопасности во время соревнований по баскетболу
2				Индивидуальная	1	Значение физических упражнений развития организма на клеточном уровне Правила личной гигиены Правила оказания первой медицинской помощи при травмах
3				Индивидуальная	6	Стойки и перемещения
4				Индивидуальная	4	Остановка баскетболиста
5				Индивидуальная	6	Совершенствование изученных способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований
6				Индивидуальная	6	Совершенствование изученных способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований.
7				Индивидуальная	6	Ведение мяча
8				Индивидуальная	6	Броски в кольцо
9				Индивидуальная	6	Бросок в прыжке с поворотом на 90 градусов
10				Командная	2	Игра в защите
11				Командная	1	Индивидуальные действия
12				Командная	2	Прессинг, зонный прессинг
13				Командная	2	Зонная защита
14				Командная	2	Уход от заслонов и наведение

15				Командная	2	Игра в нападении
16				Командная	2	Комбинационная игра
17				Индивидуальная	2	Индивидуальные действия
18				Индивидуальная	3	Бег 500, 1000, 1500, 2000 м
19				Индивидуальная	3	Челночный бег.
20				Индивидуальная	3	Упражнения на тренажёрах.
21				Индивидуальная	3	Участие в соревнованиях по баскетболу
22				Индивидуальная	3	Тестирование
Итого					68	

3.5 План воспитательной работы

Целью кружка является воспитание гармоничной личности.

Таблица 6

№	Разделы	Направление воспитательной работы	Задачи
1		Общеинтеллектуальное	Активная практическая и мыслительная деятельность. Создание положительной эмоциональной атмосферы . Выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся. Реализация познавательных интересов ребенка и его потребности в самосовершенствовании, самореализации и саморазвитии.
2		Здоровьесберегающее	Формирование и развитие знаний, установок, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни с целью сохранения, и укрепления физического, психологического и социального здоровья обучающихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося.

3		Духовно-нравственное	<p>Приобщение к базовым ценностям российского общества.</p> <p>Формирование духовно-нравственных качеств личности.</p> <p>Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях.</p> <p>Воспитание нравственной культуры, основанной на самоопределении и самосовершенствовании.</p> <p>Воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия.</p> <p>Создание единой воспитывающей среды, в которой развивается личность ребенка, приобщение родителей к целенаправленному процессу воспитательной работы образовательного учреждения.</p>
---	--	----------------------	--

4		Психологическое	<p>Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.</p> <p>Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.</p> <p>Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.</p> <p>В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.</p>
---	--	------------------------	--