

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Первомайская средняя общеобразовательная школа»
Первомайского района Оренбургской области
«УТВЕРЖДЕНА»

Приказ №1

от «31»08.2023 г

Директор МАОУ
«Первомайская СОШ»



Безуглов Е.В.

Рабочая программа спортивной секции
«Баскетбол»
в системе дополнительного образования

Направление – спортивно-оздоровительное

Возраст – 14-17 лет

Реализация программы – 3 года (2023-24, 2024-25, 2025-26 учебный год)

Разработчик программы – Романов Сергей Геннадьевич,
учитель физической культуры
МАОУ «Первомайская средняя
общеобразовательная школа»

2023

ОГЛАВЛЕНИЕ ПРОГРАММЫ

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Направленность программы	3

1.2. Уровень освоения программы	4
1.3. Актуальность программы	4
1.4. Отличительные особенности программы	5
1.5. Адресат программы	5
1.6. Объем и сроки программы	5
1.7. Формы организации образовательного процесса	5
1.8. Режим занятий	7
2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ	7
3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
3.1.Учебный план 1 года обучения	9
3.2.Учебный план 2 года обучения	9
3.3. Учебный план 3 года обучения	10
3.4. Содержание учебного плана 1 года обучения	10
3.5. Содержание учебного плана 2 года обучения	12
3.6. Содержание учебного плана 3 года обучения	15
4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	17
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	18
1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	18
2. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	19
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ	20
4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	22
5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ и КОНТРОЛЯ	22
6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	23
7. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ЛИТЕРАТУРА	27

I.Комплекс основных характеристик программы.

Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» составлена с учетом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 («Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993) на основании:

Федерального компонента государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Приказа Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»

Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312»

Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013);

Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р.

«О стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г.»;

Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;

Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010);

Настоящая рабочая программа составлена на основе рекомендаций кандидата педагогических наук, заслуженного учителя РФ А.Н.Каинова, носит спортивно оздоровительный характер и направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребенка к социальному и профессиональному самоопределению.

1.2 .Уровень освоения программы

Рабочая программа «Баскетбол» по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

1.3. Актуальность программы

Актуальность программы 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.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься 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.

1.5. Адресат программы

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются подростки в возрасте от 10 до 16 лет. Программа разработана с учетом возрастных особенностей и ведущих потребностей подростков и направлена на создание необходимых условий для оздоровления, рационального использования свободного времени, формирования навыков здорового образа жизни, создания максимальных условий для социальной адаптации.

1.6. Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения и реализуется в общем объеме 306 часов:

1 год обучения – 102 часа (1,5 часа 2 раза в неделю);

2 год обучения - 102 часа (1,5 часа 2 раза в неделю).

3 год обучения - 102 часа (1,5 часа 2 раза в неделю).

1.7. Форма организации образовательного процесса

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 раза в неделю.

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

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных

задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель 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 упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный 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 учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

1.8. Режим занятий

Рабочая программа по баскетболу предназначена для учащихся, имеющих медицинские показания, и рассчитана на 3 года обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа с

перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач**:

- ✓ мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- ✓ обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- ✓ помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- ✓ совершенствование функциональных возможностей организма;
- ✓ формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- ✓ формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания учащихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план первого года обучения

№	Содержание	Количество часов
----------	-------------------	-------------------------

п/п		
1	Основы знаний	5
2	Специальная подготовка техническая	42
3	Специальная подготовка тактическая	25
4	ОФП	20
5	Соревнования	10

3.2. Учебный план второго года обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов
1	Основы знаний	5
2	Специальная подготовка техническая	45
3	Специальная подготовка тактическая	30
4	ОФП	12
5	Соревнования	10

3.3. Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Содержание	Количество часов
------------------	-------------------	-------------------------

1	Основы знаний	5
2	Специальная подготовка техническая	25
3	Специальная подготовка тактическая	40
4	ОФП	12
5	Соревнования	20

3.4 Содержание учебного плана 1 года обучения

Основы знаний (5 часов). История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка (42 часа).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.
Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.
Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой.
Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления.
Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей.
Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (25 часов).

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общefизическая подготовка (20 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60м. Кросс 500 – 2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мяча в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Соревнования (10 часов). Принять участие в одних соревнованиях.

3.5 Содержание учебного плана 2 года обучения

Теория (5 часов). Правила игры. Жесты судей.

Техническая подготовка (45 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей.
Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (30 часов). Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

Общеспортивная подготовка (20 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3 x 20-30м; 2-3 x 30-40м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100 м).

Соревнования (10 часов). Принять участие в трех соревнованиях

3.6 Содержание учебного плана 3 года обучения

Теория (5 часов). Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

Техническая подготовка (25 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетящих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

Закрепление техники и развитие координационных способностей.
Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (40 часов).

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие игрока против зонной защиты. Двусторонняя игра.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Общefизическая подготовка (12 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. То же, что и во 2-й год обучения.

Соревнования (20 часов). Принять участие в трех соревнованиях.

4. Планируемые результаты

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовывать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость учащихся.
- Развивать коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развивать чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
Основы знаний		5
1	История возникновения баскетбола	1
2	Развитие баскетбола	1
3	Правила мини-баскетбола	1
4	Жесты судей	2

Техническая подготовка		42
1	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	7
2	Овладение техникой ведения мяча	7
3	Овладение техникой ловли и передачи мяча	7
4	Овладение техникой бросков мяча	7
5	Освоение индивидуальных защитных действий	7
6	Закрепление техники и развитие координационных способностей	7
Тактическая подготовка		25
1	Тактика свободного нападения	3
2	Позиционное нападение без смены мест	3
3	Позиционное нападение со сменой мест	3
4	Нападение быстрым прорывом	3
5	Взаимодействие двух игроков	3
6	Личная защита	3
7	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	7
Общефизическая подготовка		20
1	Упражнения на развитие физических способностей	3
2	Парные и групповые упражнения	3
3	Акробатические упражнения	3
4	Бег	3
5	Прыжки	3
6	Подвижные игры	5
Соревнования		10

2 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Виды спортивной подготовки	Кол-во
------	----------------------------	--------

		часов
Основы знаний		5
1	Правила игры	4
2	Жесты судей	1
Техническая подготовка		45
1	Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	8
2	Закрепление техники ведения мяча	8
3	Закрепление техники ловли и передачи мяча	8
4	Закрепление техники бросков мяча	8
5	Закрепление техники индивидуальных защитных действий	8
6	Закрепление техники и развития координационных способностей	5
Тактическая подготовка		30
1	Позиционное нападение (5:0) со сменой мест	2
2	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5	4
3	Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2)	3
4	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	2
5	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон	5
6	Личная защита (персональная опека)	5
7	Двухсторонняя игра	9
Общесфизическая подготовка		12
1	Упражнения на развитие физических способностей	2
2	Легкоатлетические упражнения	2
3	Подвижные игры	2
4	Специальная физическая подготовка	2
5	Упражнения на воспитание скоростно-силовых качеств	2
6	Упражнения с отягощениями	2

Соревнования	10
---------------------	-----------

3 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№п/п	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
Основы знаний		5
1	Правила игры	1
2	Жесты судей	1
3	Участие в судействе соревнований	3
Техническая подготовка		25
1	Совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	4
2	Совершенствование техники ведения мяча	4
3	Совершенствование техники ловли и передачи мяча	4
4	Совершенствование техники бросков мяча	4
5	Совершенствование техники развития координационных способностей	9
Тактическая подготовка		40
1	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5	8
2	Нападение быстрым прорывом 1:0, 2:1, 3:2	6
3	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	2
4	Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон	8
5	Позиционная игра против зонной защиты	8
6	Двухсторонняя игра	8
Общefизическая подготовка		12

1	Упражнения на развитие физических способностей	2
2	Легкоатлетические упражнения	2
3	Подвижные игры	2
4	Специальная физическая подготовка	2
5	Упражнения на воспитание скоростно-силовых качеств	2
6	Упражнения с отягощениями	2
Соревнования		20

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 2 комплекта.
- Щиты тренировочные с кольцами - 4-шт.
- Стойки для обводки – 10 шт.
- Гимнастическая стенка - 6 пролетов.
- Гимнастические скамейки - 2шт.
- Гимнастический трамплин - 1 шт.
- Гимнастические маты - 25шт.
- Скакалки - 25 шт.
- Мячи набивные различной массы - 10 шт.
- Гантели различной массы— 2 шт.
- Мячи баскетбольные - 20 шт.
- Насос ручной со штуцером_-2_шт.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог, учитель физической культуры, имеющий 1 квалификационную категорию, стаж работы 28 лет.

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ

Проверку по специальной физической подготовке и элементам техники целесообразно проводить в начале и конце года. Для этого могут быть выделены специальные занятия.

Для учета физической, технической и тактической подготовленности игроков следует проводить:

- наблюдения за занимающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверку выполнения отдельных приемов техники игры;
- выполнение установленных контрольных нормативов;
- систематический анализ игровой деятельности занимающихся.

При совершенствовании в выполнении отдельных упражнений необходимо использовать метод соревнования (на качество, количество и правильность выполнения тех или иных приемов).

Главное состоит в том, чтобы в спортивных секциях учебно-тренировочные занятия проводились систематически, а спортивные соревнования и товарищеские встречи проходили по определенному плану.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Умение и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Нормативы технической подготовки. 2-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

Нормативы технической подготовки. 3-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	15	13	13	28

4	13	11	15	26
3	11	9	17	22

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведёт его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удалённых точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2 – 3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общефизическая подготовка

Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
--------	---------------------------	-------------------------	----------	------------

5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Нормативы технической подготовки. 2-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

Нормативы технической подготовки. 3-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	240	5.0	4.2	3.20.0
4	230	5.2	4.5	3.30.0
3	220	5.5	4.8	3.40.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5 – 7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

7. Методическое обеспечение и литература

Литература для учителя:

Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М. : Советский спорт, 2002.

Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 1960.

Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр.-М.: ФиС, 1975.

Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов / В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.

Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).

Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.

Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,

Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.

Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.

Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.

Литература для учащихся:

Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М.: Просвещение. 1999.

Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. - М.: Просвещение, 1998.

