

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Ошминская средняя школа»

Принята на заседании
педагогического совета
МОУ Ошминская СОШ
от 23.08.2023 г.
Протокол № 9

Утверждена приказом
МОУ Ошминская СОШ
14.08.2023 г. №130- од
Директор _____
Н.Л. Алексеева

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно – спортивной направленности
«Баскетбол»
(срок реализации 3 года,
для детей с 10 - 16 лет)

с. Ошминское

2023 г.

**Информационная карта общеобразовательной (общеразвивающей)
программы «Баскетбол»**

1	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол»
2	Авторы, составители программы	модифицированная
3	Руководитель программы	Шевелов Николай Владимирович (учитель МОУ ОСШ)
4	Территория, представившая программу	Тоншаевский муниципальный округ
5	Название проводящей организации	Муниципальное общеобразовательное учреждение «Ошминская средняя школа»
6	Адрес организации	606950 Нижегородская область Тоншаевский район с. Ошминское ул. Школьная д.25
7	Телефон	88315155199
8	Форма проведения	Очная, очно - дистанционная, групповая, индивидуальная
9	Цель программы	Обеспечить школьников знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов, содействовать укреплению их здоровья, воспитывать у них моральные и волевые качества.
10	Направленность программы	Физкультурно- спортивная
11	Сроки реализации программы	3 года
12	Место реализации программы	с. Ошминское
13	Официальный язык	русский

	программы	
14	Общее количество участников программы (детей и взрослых)	До 15
15	География участников программы	с. Ошминское, п.Южный, д.Кодочиги, уч. Арба
16	Условие участие в программе	Дети с 10 до 16 лет
17	Условия размещения участников программы	Помещение МОУ Ошминская СОШ-спортивный зал (площадь-120 кв.м)
18	Краткое содержание программы	<p>Программа «БАСКЕТБОЛ» пропагандирует здоровый образ жизни и служит укреплению здоровья обучающихся.</p> <p>Занятия баскетболом позволяют поддерживать необходимый уровень развития целого ряда двигательных качеств и способностей ребенка, обеспечивают организацию содержательного досуга, укрепляют здоровье, удовлетворяют потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.</p>
19	Ожидаемый результат	Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний игры в баскетбол, овладение основными приемами техники и тактики игры.

Содержание

№	Раздел	Страница
1.	Пояснительная записка	5
2.	Нормативно – правовое обеспечение	6
3.	Актуальность, новизна	6
4.	Цели и задачи	7
5.	Организационно-педагогические условия реализации программы.	7-9
6.	Ожидаемые результаты	9
7.	Формы подведения итогов реализации программы	9
8	Учебно – тематический план 1год обучения	10
9	Учебно – тематический план 2год обучения	11
10	Учебно – тематический план 3 год обучения	12
11	Содержание программы	13-26
10	Календарный учебный график	27
11	Материально-техническое обеспечение	28
12	Список литературы	28
13	Приложение 1 (контрольно- измерительные материалы)	29

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. В школе проходят спортивные соревнования, физкультурные праздники, в т. ч. соревнования по баскетболу. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников. Поэтому одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении является баскетбол.

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Конституция Российской Федерации;
2. Конвенция ООН «О правах ребенка»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Федеральный Закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
5. Федеральный Закон от 18 апреля 2018 г. N85-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации";
6. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утв. Правительством Нижегородской области от 27.06.2017г. № 1001-р);

9. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196).

Актуальность

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.

Новизна

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».

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 посильные требования к занимающимся 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.

Цель:

- Обеспечить школьников знаниями о специальных приемах и действиях баскетболистов, содействовать укреплению здоровья детей, воспитывать у них моральные и волевые качества.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями израздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- содействие правильному физическому развитию;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол». Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:
- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, воспитание потребности к систематическим занятиям;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины;
- развитие основных двигательных качеств.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы с 10 лет.

Форма обучения - очная, очно- дистанционная, групповая, индивидуальная

По форме организации деятельности детей – спортивная секция.

Основными формами в учебно-тренировочном процессе являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях.

Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся 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 часу в неделю. Теорию проходят в процессе учебно – тренировочных занятий, также выделяют отдельные занятия 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 обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения.

Практические методы:

- метод упражнений
- игровой
- соревновательный

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 обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Программа рассчитана на 3 года (38 часов). Занятия один раз в неделю, 1 час. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе. Наполняемость группы 15 человек.

Ожидаемые результаты.

Приобретение учащимися необходимых теоретических знаний игры в баскетбол, овладение основными приемами техники и тактики игры.

По окончании обучения, обучающиеся будут:

- Знать общие теоретические основы баскетбола, историю возникновения, историю развития, правила игры;
- Иметь представление о технических приемах в баскетболе;
- Правильно распределять свою физическую нагрузку;
- Владеть понятиями терминологии и жестикологии;
- Знать технику перемещений, стоек баскетболиста в нападении и защите;
- Уметь выполнять приемы и передачи мяча;
- Уметь взаимодействовать с игроками.

Формы подведения итогов реализации программы

Промежуточная аттестация

Форма проведения промежуточной аттестации – выполнение контрольных нормативов.

(приложение №1,2)

Сроки проведения: май 2024г

**Учебно- тематический план
1 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов		
		Теори я	Прак тика	Всего часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1		1
2	История развития вида спорта баскетбол в России. Лучшие баскетболисты России, мира.	1		1
4	Спортивные соревнования, их организация и проведение		1	1
5	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.		2	2
6	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	1	1	2
7.	Основы техники игры в баскетбол.	1	4	5
8	Ведение мяча, остановки, развороты.		2	2
9	Передача мяча на месте и в движении.		2	2
10	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.		2	2
11	Ловля мяча, переводы, финты.		3	3
12	Тактика игры в баскетбол.		10	10
13	Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.		3	3
14	Тактические действия при игре в защите и нападении.		3	3
	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов		1	1
	ИТОГО за период обучения:	4	34	38

**Учебно- тематический план
2 год обучения**

№ п/ п	Наименование разделов и тем	Кол- во часов		
		Теория	Практика	Общее кол-во часов
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1		1
2	История развития ГТО в России. Нормативы ГТО	1		1
3	Олимпийское баскетбольное движение		1	1
4	Спортивные соревнования, их организация и проведение		2	2
5	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	1	1	2
6	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	1	4	5
7	Основы техники игры в баскетбол.		2	2
8	Ведение мяча, остановки, развороты.		2	2
9	Передача мяча на месте и в движении.		2	2
10	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.		3	3
11	Ловля мяча, переводы, финты.		10	10
12	Тактика игры в баскетбол.		3	3
13	Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока.		3	3
	Промежуточная аттестация. Выполнение контрольных нормативов		1	
	ИТОГО за период обучения:	4	34	38

**Учебно- тематический план
3 год обучения**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1		1
2	Европейские и мировые соревнования. Победители. Правила игры в международных соревнованиях.	1		1
3	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1		1
4	Спортивные соревнования, их организация и проведение		1	1
5	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	1	1	2
6	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	1	1	2
7.	Основы техники игры в баскетбол.		5	5
8	Ведение мяча, остановки, развороты.		2	2
9	Передача мяча на месте и в движении.		2	2
10	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.		2	2
11	Ловля мяча, переводы, финты.		6	6
12	Тактика игры в баскетбол.		5	5
13	Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока.		3	3
14	Тактические действия при игре в защите и нападении.		2	2
15	Тактические действия в игре с «сильным» соперником.		1	1
16	Общая физическая подготовка		1	1
17	Специальная физическая подготовка			1
	Итоговая аттестация			1
	ИТОГО за период обучения:	5	33	38

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

2. История развития вида спорта баскетбол в России. Лучшие баскетболисты России, мира.

Теория. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Олимпийская история мирового и отечественного баскетбола.

3 Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Теория. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила соревнований по баскетболу и мини-баскетболу.

Практика. Тестирование

4. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.

Теория. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Жесты судьи.

Практика. Тестирование

5. Основы техники игры и тактическая подготовка.

Теория. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Классификация приемов техники игры. Тактика нападения и тактика защиты. Просмотр видеозаписей игр. Анализ и разбор проведенных игр.

Практика. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым. Прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения. *Передачи мяча.* Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов. Передача мяча назад в движении. Передача крюком. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Передача мяча одной рукой после ведения. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. *Броски мяча.* Бросок мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разно удаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени. Ведение мяча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. *Ведение мяча* с различными комбинациями сочетаний шагов. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в

игровых ситуациях. Ведение мяча со зрительным контролем и без него. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Перевод мяча за спиной. *Обманные действия*. Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

6.Тактическая подготовка. Практика. Теория.

Тактика нападения

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выход для получения мяча. «Передай мяч и выходи». Обманные движения («финты»).

Индивидуальные действия игрока с мячом. Обманные движения («финты») перед обыгрыванием соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при вбрасывании мяча – «двойка». Применение быстрого паса при подборе мяча у своего кольца.

Командные действия. Понятие «быстрый прорыв».

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия нападающему сопернику. Выбор места и способа противодействия при быстром прорыве соперников. Система личной защиты.

Командные действия. Организация защитных действий против быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

7. Общая физическая подготовка.

Практика.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, в две шеренги; в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет, 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, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных данных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах на гимнастической стенке и скамейке; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловищем, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; поднятие туловища из положения лежа в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса на гимнастической стенке; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой; гантелями от 1 до 3 кг, набивными мячами, мешочками с песком, блинами от штанги, со штангой (для юношей).

Упражнение типа «полоса препятствий». Различные игры с перелазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей, набивных мячей и т.д), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (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 (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков поворотов.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса (на высокой перекладине, уголок на гимнастической стене), отжимание в упоре от пола (юноши), от гимнастической скамейки (девушки), приседание на двух ногах у гимнастической стенки с партнером на плечах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

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. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание малого мяча и гранаты.

8. Специальная физическая подготовка.

Практика.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом или спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 20 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

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 одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа оттолкнуться обеими руками, выполнить хлопок. Упражнения для кисти рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-2 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание деревянных палок (игра в «городки»). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

Упражнения для развития игровой ловкости. 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 вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры т. п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по гимнастической скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий (набивных мячей). Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с

одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между собой 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

9. Контрольные игры. Участия в соревнованиях.

Практические занятия:

Принять участие в районных соревнованиях. Контрольные игры. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

10. Воспитательная работа.

Практические занятия. Взаимодействие педагога с каждым обучающимся является обязательным условием успешности образовательного процесса: ведь ребенок приходит на занятия, прежде всего, для того, чтобы содержательно и эмоционально пообщаться со значимым для него взрослым. Организуя индивидуальный процесс, педагог дополнительного образования решает целый ряд педагогических задач:

помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место; выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности учащегося; формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию; способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

2. История развития ГТО в России. Нормативы ГТО.

Теоретические занятия. Цель ГТО. Комплекс ГТО. Спортивные разряды и звания. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

Практические занятия. Сдача нормативов ГТО.

3. Олимпийское волейбольное движение.

Теоретические занятия. Последние олимпийские игры. Победители и призеры в мужских и женских командах. Лучшие мировые волейбольные игроки.

4. Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Теория. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила соревнований по баскетболу и мини-баскетболу.

Практика. Тестирование

5. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.

Теория. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Жесты судьи.

Практика. Тестирование

6. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Теория. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиена тренировочного процесса.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, в том числе популярного среди молодежи в последнее время пива. Профилактика вредных привычек.

7. Основы техники игры и тактическая подготовка.

Теория. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Классификация приемов техники игры. Тактика нападения и тактика защиты. Просмотр видеозаписей игр. Анализ и разбор проведенных игр.

Практика. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым. Прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения.

Передачи мяча. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов. Передача мяча назад в движении. Передача крюком. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Передача мяча одной рукой после ведения.

Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. *Броски мяча.* Бросок мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени. Ведение мяча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. *Ведение мяча с различными комбинациями сочетаний шагов.*

Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Ведение мяча со зрительным контролем и без него. Сочетание

различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов нападения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Перевод мяча за спиной. *Обманные действия.* Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

8.Тактическая подготовка. Практика. Теория.

Тактика нападения

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выход для получения мяча. «Передай мяч и выходи». Обманные движения («финты»).

Индивидуальные действия игрока с мячом. Обманные движения («финты») перед обыгрыванием соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при вбрасывании мяча – «двойка». Применение быстрого паса при подборе мяча у своего кольца.

Командные действия. Понятие «быстрый прорыв».

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия нападающему сопернику. Выбор места и способа противодействия при быстром прорыве соперников. Система личной защиты.

Командные действия. Организация защитных действий против быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

9. Общая физическая подготовка.

Практика.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, в две шеренги; в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет, 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, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

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

на гимнастической стенке и скамейке; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловищем, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; поднятие туловища из положения лежа в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса на гимнастической стенке; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой; гантелями от 1 до 3 кг, набивными мячами, мешочками с песком, блинами от штанги, со штангой (для юношей).

Упражнение типа «полоса препятствий». Различные игры с перелазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей, набивных мячей и т.д), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (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 (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков поворотов.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса (на высокой перекладине, уголок на гимнастической стене), отжимание в упоре от пола (юноши), от гимнастической скамейки (девушки), приседание на двух ногах у гимнастической стенки с партнером на плечах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

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. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной

интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание малого мяча и гранаты.

10. Специальная физическая подготовка.

Практика.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом или спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 20 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

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 одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ.

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

2. История развития вида спорта баскетбол в России. Лучшие баскетболисты России, мира.

Теория. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Олимпийская история мирового и отечественного баскетбола.

3. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Теория. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Травматизм в процессе занятий баскетболом. Доврачебная помощь пострадавшим. Профилактика спортивного травматизма.

4. Спортивные соревнования, их организация и проведение.

Теория. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила соревнований по баскетболу и мини-баскетболу.

Практика. Тестирование

5. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.

Теория. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Жесты судьи.

Практика. Тестирование

6. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Теория. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Гигиена тренировочного процесса.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, в том числе популярного среди молодежи в последнее время пива. Профилактика вредных привычек.

7. Основы техники игры и тактическая подготовка.

Теория. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Классификация приемов техники игры. Тактика нападения и тактика защиты. Просмотр видеозаписей игр. Анализ и разбор проведенных игр.

Практика. Сочетание различных способов передвижения с выполнением технических приемов нападения при активном сопротивлении защитников в условиях, приближенных к игровым. Прыжки с разворотом на 90-360 градусов после ускорений, различных по направлению и способу передвижения. *Передачи мяча.* Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча в прыжке с поворотом на 180 градусов. Передача мяча назад в движении. Передача крюком. Передача мяча из-за спины в пол в движении. Передача мяча одной рукой после ведения. Чередование различных способов передач после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. *Броски мяча.* Бросок мяча одной рукой с места с разворотом вправо, влево. Добивание мяча в одно касание. Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов нападения в условиях, приближенных к игровым ситуациям. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек, разноудаленных от щита, в условиях жесткого сопротивления и установленного лимита времени. Ведение мяча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. *Ведение мяча* с различными комбинациями сочетаний шагов. Чередование выполнения различных способов ведения мяча в игровых ситуациях. Ведение мяча со зрительным контролем и без него. Сочетание различных способов ведения мяча с выполнением других технических приемов

нападения в усложненных условиях. Проходы к кольцу с последующей атакой корзины при активном сопротивлении защитников. Перевод мяча за спиной. *Обманные действия.* Сочетание финтов с последующим выполнением технического действия нападения. Сочетание способов передвижения с выполнением технических приемов игры в защите в игровых ситуациях. Выбивание мяча при броске в движении. Ловля в прыжке в движении двумя и одной рукой мячей, отскочивших от щита. Сочетание передвижения в защите с выполнением различных способов овладения мячом, отскочившим от своего щита, кольца.

8.Тактическая подготовка. Практика. Теория.

Тактика нападения

Индивидуальные действия игрока без мяча. Выход для получения мяча. «Передай мяч и выходи». Обманные движения («финты»).

Индивидуальные действия игрока с мячом. Обманные движения («финты») перед обыгрыванием соперника.

Групповые действия. Взаимодействие двух игроков при вбрасывании мяча – «двойка». Применение быстрого паса при подборе мяча у своего кольца.

Командные действия. Понятие «быстрый прорыв».

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места и способа противодействия нападающему сопернику. Выбор места и способа противодействия при быстром прорыве соперников. Система личной защиты.

Командные действия. Организация защитных действий против быстрого прорыва. Смешанная система защиты. Противодействие применению комбинаций.

9. Общая физическая подготовка.

Практика.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения в одну, в две шеренги; в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет, 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, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных данных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах на гимнастической стенке и скамейке; прыжки со скакалкой, через гимнастическую скамейку.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловищем, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; поднятие туловища из положения лежа в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса на гимнастической стенке; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой; гантелями от 1 до 3 кг, набивными мячами, мешочками с песком, блинами от штанги, со штангой (для юношей).

Упражнение типа «полоса препятствий». Различные игры с перелазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей, набивных мячей и т.д), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (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 (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков поворотов.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса (на высокой перекладине, уголок на гимнастической стене), отжимание в упоре от пола (юноши), от гимнастической скамейки (девушки), приседание на двух ногах у гимнастической стенки с партнером на плечах. Преодоление веса и сопротивление партнера. Лазание по канату. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

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. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание малого мяча и гранаты.

10. Специальная физическая подготовка.

Практика.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом или спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 20 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

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 одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа оттолкнуться обеими руками, выполнить хлопок. Упражнения для кисти рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного, набивного мяча весом 1-2 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание деревянных палок (игра в «городки»). Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

Упражнения для развития игровой ловкости. 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 вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры т. п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 градусов. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь по гимнастической скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий (набивных мячей). Ведение одновременно

правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между собой 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
 Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
 «Баскетбол» на 2023-2024 учебный год

Год обучения	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Сводные данные в неделях												
	Учебная неделя																																																
1	04-08.09.23	11-15.09.23	18-22.09.23	25.09-29.23	02-06.10.23	09.10-	16.10-	23.-27.10.23	30.10.-	06-10.11.23	13-17 .11.23	20-24.11.23	27.11-01.12.23	04-08.12.23	11.12-15.12.23	18-22.12.23	25-29.12.23	08-12.01.24	15-19.01.24	22-26.01.24	29.01-02.02.24	05-09.02.24	12-16.02.2	19.02-5.4	26.02.-	04-08.03.24	11-15.03.24	18-22.03.24	25-29.03.24	01.04-05.04.24	08-12.04.24	15-19.04.24	22-26.04.24	29.04-03.05.24	06-10.05.24	13-17.05.24	20-24.05.24	27-31.05.24	Аудитор	Промеж. аттест.	Рез.уч.вр	Итог. атт.	Каникул						
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		

Условные обозначения:

Аудиторные занятия–1

Резерв учебного времени–Р

Промежуточная аттестация–П

Каникулы–К

Итоговая аттестация– И

Материально- техническое обеспечение

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты скольцами
2. Щиты тренировочные скольцами
3. Мячи баскетбольные

Список литературы

Литература для педагога

1. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.; Издательство центр «Академия»,2004.
2. Баскетбол – навыки и упражнения: пер.с англ. / Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Майер. – М.: АСТ: Астрель,2006.
3. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом,2009
4. Организация работы спортивных секций в школе . Каинов А.Н.- Волгоград: Учитель, 2010г.

Литература для учащихся

1. В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин. Баскетбол на занятиях по физической культуре Учебное пособие.- Волгоград,2012.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М.,2010.
3. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П.,2005).

Интернет - ресурсы

5. Сайт: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/26/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-basketbol>
6. Сайт: <http://festival.1september.ru/articles/610026/>
7. Сайт: <http://obasketbole.ru/dvd-i-lit>

Контрольно- измерительные материалы
Промежуточная аттестация

<i>Нормативы бега на 60 метров для школьников по классам</i>						
Мальчики			класс	Девочки		
5	4	3		5	4	3
11.0	11.5	12.0	<u>4 класс</u>	11.4	11.8	12.2
10.8	11.3	11.8	<u>5 класс</u>	11.0	11.5	12.0
10.4	10.9	11.4	<u>6 класс</u>	10.8	11.3	11.8
9.8	10.3	10.8	<u>7 класс</u>	10.8	11.3	11.8
9.2	9.7	10.2	<u>8 класс</u>	10.2	10.7	11.2
8.8	9.4	10.0	<u>9 класс</u>	9.8	10.3	10.8
8.6	9.0	9.4	<u>10 класс</u>	9.7	10.2	10.7
8.4	8.8	9.2	<u>11 класс</u>	9.7	10.0	10.5

Критерии оценки уровня подготовки:

«5» - высокий уровень (В) – учащийся овладел на 80-100% умениями и навыками, предусмотренными образовательной программой за конкретный период; работает самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества;

«4» - средний уровень (С) – объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80%; работает с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца;

«3» - низкий уровень (Н) – учащийся овладел менее чем 50%, предусмотренных умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания.