

Управление образования администрации Тамбовского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Горельская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании Методического
совета школы и рекомендована к утверждению
протокол № _1_ от 28. 09. 2017 года
Руководитель МС _____ /Г.Н.Мещерякова/

Утверждена
Приказ № 360 от 29. 09. 2017 г.
Директор школы _____/ Е.И.Колодина/

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся : 11-16 лет

Срок реализации : 1 год

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Щукин Вячеслав Юрьевич.

с Горелое 2017 год

Информационная карта

ФИО педагога	Щукин Вячеслав Юрьевич, педагог дополнительного образования
Вид программы	модифицированная
Тип программы	общеразвивающая
Образовательная область	физическая культура
Направленность	физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания	практический
Уровень освоения содержания образования	базовый
Уровень реализации программы	основное общее образование
Форма реализации	групповая
Продолжительность реализации программы	1 год

1.1. Пояснительная записка

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, уровень освоения содержания образования - базовый, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороны игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте 11-16 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Программа по баскетболу для учащихся 5-9 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» модифицированная, составлена на основе программы «Баскетбол» Р.В. Усанина, относится к физкультурно-спортивной направленности. При разработке Программы использовались следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ)
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013г. №1008)
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014г. №1726-р)
- Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015г. №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41 г.Москва Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей для использования в практической работе»;
- Письмом Министерства образования Российской Федерации от 18 июня 2003 года. № 28-02-484/16 Минобрнауки России

- «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей, утверждённые на заседании Научно-методического совета по дополнительному образованию детей Минобразования России».
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Новизна программы.

Новизна программы «Баскетбол» 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.

Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых 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 школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Актуальность программы.

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

Педагогическая целесообразность

Данная программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. 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.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является применение современных оздоровительных технологий: биологической обратной связи (БОС) . Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы - 1 год. Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 16 лет. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Количество часов в год 144ч.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

1.2. Цель и задачи программы

Цель:

Создать условия для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, сформировать навыки здорового образа жизни.

Задачи:

1. Образовательные:

- изучение правил игры, техники, тактики, правил судейства и организации проведения соревнований;

- углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- укрепление опорно-двигательного аппарата детей;

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

- целенаправленное развитие специальных двигательных навыков и психологических качеств ребенка.

- расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитание культуры поведения;

- привитие любви и устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропаганда здорового образа жизни, привлечение семей учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Содержание программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники

безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные)

Раздел 1. Техническая подготовка		
1.1 Вводное занятие	Теория: Правила техники безопасности	Практика: Выполнять технику безопасности
1.2 Развитие баскетбола в России	Теория: Беседа. Теоретические сведения по теме.	Практика: Просмотр фильма
1.3 Изучение техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	Теория: Беседа. Изучение техники бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	Практика: выполнять изучаемые упражнения
1.4 Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	Теория: беседа. Изучение техники передачи одной рукой	Практика: выполнять передачи одной рукой
1.5 Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	Теория: беседа. Изучение техники передачи одной рукой	Практика: выполнять передачи одной рукой, повороты на месте с мячом
1.6 Совершенствование передач двумя руками над головой	Теория: беседа. Изучение техники передач двумя руками над головой	Практика: выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении,
1.7. Совершенствование передач двумя руками над головой	Теория: беседа. Изучение техники передач двумя руками над	Практика: выполнять передачи от груди выполнять

	головой	перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
1.8 Общая характеристика сторон подготовки спортсменов	Теория: Беседа	Практика: Изучение нормативов и требований
1.9 Совершенствование техники передач двумя руками в движении	Теория: Беседа. Изучение техники передач двумя руками в движении; правила игры	Практика: выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении
1.10 Совершенствование техники передач двумя руками в движении	Теория: Беседа. Изучение техники передач двумя руками в движении; правила игры	Практика: выполнять броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
1.11 Закрепление техники броска после ведения мяча	Теория: Беседа. Изучение техники броска после ведения	Практика: выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении
1.12 Закрепление техники броска после ведения мяча	Теория: Беседа. Изучение техники броска после ведения	Практика: передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
1.13 Отработка техники поворотам в движении	Теория: Беседа. Изучение техники поворотов в движении	Практика: выполнять перемещение, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
1.14 Отработка техники поворотам в движении	Теория: Беседа. Изучение техники поворотов в движении	Практика: выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения,

		применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
1.15 Отработка техники поворотам в движении	Теория: Беседа. Изучение техники поворотов в движении	Практика: выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
1.16 Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	Теория: Беседа. Изучение техники ловли мяча, отскочившего от щита	Практика: выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
1.17 Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	Теория: Беседа. Изучение техники ловли мяча, отскочившего от щита	Практика: выполнять перемещение в игре «бой с тенью», изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
1.18 Отработка техники броскам в движении после ловли мяча	Теория: Беседа. Изучение техники броска в движении после ловли мяча	Практика: выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
1.19 Отработка техники броскам в движении после ловли мяча	Теория: Беседа. Изучение техники броска в движении после ловли мяча	Практика: выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
1.20 Закрепление техники броскам в прыжке с места	Теория:	Практика:

	Беседа. Изучение техники бросков в прыжке с места	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
1.21 Психологическая подготовка баскетболиста	Теория: Беседа	Практика: выполнять тестирование
1.22 Закрепление техники передач одной рукой сбоку	Теория: Беседа. Изучить технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Практика: выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
1.23 Закрепление техники передач одной рукой сбоку	Теория: Беседа. Изучить технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Практика: выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
1.24 Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Теория: Беседа. Изучить технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Практика: выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
1.25 Совершенствование техники передач на месте и в движении	Теория: Беседа. Изучить технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	Практика: выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре
1.26 Совершенствование техники бросков в прыжке после ведения мяча	Теория: Беседа. Изучить технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке	Практика: выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после

	после ведения мяча	ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска ; применять изучаемые приемы в учебной игре
1.27 Учет по технической подготовке	Теория: Беседа. Изучить технику зачетных упражнений	Практика: выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
1.28 Учет по технической подготовке	Теория: Беседа. Изучить технику зачетных упражнений	Практика: выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
1.29 Отработка техники передач и бросков в движении	Теория: Беседа. Изучение техники передач и бросков в движении	Практика: выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
1.30 Отработка техники опеки игрока без мяча	Теория: Беседа. Изучение техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	Практика: выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
1.31 Отработка техники опеки игрока без мяча	Теория: Беседа. Изучение техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	Практика: выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
1.32 Закрепление техники	Теория:	Практика:

ведения	Беседа. Изучить технику ведения и передач в движении	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре
1.33 Закрепление техники ведения и передач в движении	Теория: Беседа. Изучить технику ведения и передач в движении	Практика: выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броски, ; применять изучаемые приемы в учебной игре
1.34 Изучение техники передач одной рукой с поворотом	Теория: беседа. Изучить технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	Практика: выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
1.35 Изучение техники отвлекающим действиям на передачу	Теория: Беседа. Изучить технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Практика: выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
1.36 Закрепление техники отвлекающих действий с последующим проходом	Теория: Беседа. Повторить технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Практика: выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
1.37 Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Теория: Беседа. Повторить технику отвлекающих действий на передачу с	Практика: выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок,

	последующим проходом	взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
1.38 Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Теория: Беседа. Повторить технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Практика: выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
1.39 Совершенствование техники отвлекающих действий на бросок	Теория: Беседа. Изучить технику отвлекающих действий на бросок	Практика: выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
1.40 Совершенствование техники отвлекающих действий на бросок	Теория: Беседа. Изучить технику отвлекающих действий на бросок	Практика: выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
1.41 Правила судейства соревнований по баскетболу	Теория: Беседа. Изучение правил судейства	Практика: Применить правила судейства во время игры.
1.42 Ловля мяча после полутскока	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Ловля мяча; выполнение технических приемов; Учебная игра
1.43 Ловля высоко летящего	Теория:	Практика:

мяча	Беседа. Изучить технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, нормативы на результат
1.44 Ловля катящегося мяча в движении	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Ловля катящегося мяча; выполнение технических приемов; Учебная игра
1.45 Бросок мяча одной рукой в баскетбольный щит	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: нападение двумя центрами и их взаимодействия
1.46 Бросок мяча от груди в баскетбольный щит с места	Теория: Беседа Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Учебная игра. ОФП.
1.47 Бросок мяча от груди в баскетбольный щит с места	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Эстафета с ведением мяча. Учебная игра.
1.48 Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом	Теория: Беседа.	Практика: Изучить таблицы и схемы
Раздел 2 Тактическая подготовка		
2.1. Отработка техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Теория: Беседа. Изучить технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Практика: выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
2.2 Отработка техники передач и ловли мяча одной рукой	Теория: Беседа. Изучить технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Практика: выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
2.3.Отработка техники передач и ловли мяча одной	Теория:	Практика:

рукой, выбивание и вырывание	Беседа. Изучить технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
2.4 Закрепление техники выбивания мяча после ведения	Теория: Беседа. Изучить технику выбивания мяча после ведения	Практика: выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
2.5 Закрепление техники выбивания мяча после ведения	Теория: Беседа. Изучить технику выбивания мяча после ведения	Практика: выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
2.6 Закрепление техники выбивания мяча после ведения	Теория: Беседа. Изучить технику выбивания мяча после ведения	Практика: выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
2.7 Совершенствование техники атаки двух нападающих против одного защитника	Теория: Беседа. Изучить технику атаки двух нападающих против одного защитника	Практика: выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра
2.8 Совершенствование техники атаки двух нападающих против одного защитника	Теория: Беседа. Изучить технику атаки двух нападающих против одного защитника	Практика: выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра
2.9 Совершенствование техники атаки двух нападающих против одного	Теория: Беседа. Изучить технику атаки двух нападающих	Практика: выполнять изучаемый прием,

защитника	против одного защитника	ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра
2.10 Закрепление выбивания мяча при ведении	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
2.11 Закрепление выбивания мяча при ведении	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
2.12 Организация и проведение соревнований по баскетболу	Теория: Беседа	Практика: Изучение таблиц и схем.
2.13 Применение передач одной рукой с поворотом	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
2.14 Прием нормативов по технической подготовке	Теория: Беседа. Выполнять на результат	Практика: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
2.15 Прием нормативов по технической подготовке	Теория:	Практика:

	Беседа. ТБ	Сдача контрольных нормативов
2.16 Закрепление передач в движении	<p>Теория:</p> <p>Беседа. Изучить технику изучаемых приемов</p>	<p>Практика:</p> <p>повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.</p>
2.17 Закрепление передач в движении в парах	<p>Теория:</p> <p>Беседа. Изучить технику изучаемых приемов</p>	<p>Практика:</p> <p>повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.</p>
2.18 Правила передач в тройках	<p>Теория:</p> <p>Беседа. Изучить технику изучаемых приемов</p>	<p>Практика:</p> <p>передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.</p>
2.19 Правила передач в тройках в движении	<p>Теория:</p> <p>Беседа. Изучить технику изучаемых приемов</p>	<p>Практика:</p> <p>передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски –</p>

		20 бросков. Учебная игра.
2.20 Правила передач в тройках в движении	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
2.21 Закрепление передач в тройках в движении	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
2.22 Закрепление передач в тройках в движении	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
2.23 Применение передач в движении	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
2.24 Применение передач в движении	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
2.25 Применение передач в движении	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч,

		отскочившего от щита. Учебная игра
2.26 Закрепление техники борьбы за мяч	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
2.27 Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
2.28 Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
2.29 Отработка техники передач мяча	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
2.30 Отработка техники передач мяча	Теория: Беседа. Изучить технику	Практика: Передачи мяча – в парах меняя расстояние

	изучаемых приемов	между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
2.31 Отработка техники передач мяча	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
2.32 Закрепление техники передач мяча	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
2.33 Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
2.34 Тактическая подготовка баскетболиста	Теория:	Практика:
2.35 Отработка техники передач в движении, нападение через центрального	Теория: Беседа Изучить технику	Практика: Передачи в

игрока	изучаемых приемов	движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
2.36 Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
2.37 Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
2.38 Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
2.39 Закрепление через центрального, заслоны.	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
2.40 Закрепление через центрального, заслоны.	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.

2.41 Закрепление через центрального, заслоны.	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
2.42 Закрепление техники передач.	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
2.43 Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
2.44 Прием нормативов по тактической подготовке	Теория: Беседа. выполнить на результат	Практика: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
2.45 Прием нормативов по тактической подготовке	Теория: Беседа. выполнить на результат	Практика: штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
2.46 Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте;

		броски в прыжке со средних расстояний
2.47 Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча Заслоны. Техника	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
2.48 Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
2.49 Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Учебная игра. Броски
2.50 Отработка быстрого прорыва, техника игры	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
2.51 Отработка быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
2.52 Отработка быстрого прорыва, техника игры	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: «Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты;

		штрафные броски .Учебная игра.
2.53 Совершенствование техники плотной защиты, техника	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
2.54 Совершенствование техники получения мяча от центрального, техника	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
2.55 Совершенствование техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
2.56 Совершенствование техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: «Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
2.57 Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит.	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение

		через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
2.58 Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
2.59 Закрепление техники передачи через центрального игрока	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
2.60 Совершенствование техники накрывания мяча при броске	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
2.61 Совершенствование техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
2.62 Совершенствование техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока

		(схема); перехваты мяча, адресуемого центровому; броски в прыжке. Учебная игра
2.63 Закрепление техники борьбы за мяч	Теория: Беседа Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
2.64 Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Теория: Беседа Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
2.65 Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Теория: Беседа Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
2.66 Совершенствование техники высоко летящего мяча одной рукой	Теория: Беседа Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
2.67 Совершенствование техники нападения двумя центрами и их взаимодействие	Теория: Беседа Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение

		технических приемов; Учебная игра
2.68 Совершенствование техники нападения двумя центрами и их взаимодействие	Теория: Беседа Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
2.69 Закрепление передач на максимальной скорости	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20 ; Учебная игра
2.70 Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20 ; Учебная игра
2.71 Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20 ; Учебная игра
2.72 Совершенствование пройденного материала	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Учебная игра. ОФП.
2.73 Совершенствование пройденного материала	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Учебная игра. ОФП.
2.74 Совершенствование пройденного материала	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Учебная игра. ОФП.
2.75 Закрепление техники ведения на максимальной	Теория: Беседа. Изучить технику	Практика: Эстафета с ведением

скорости	изучаемых приемов	мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
2.76 Закрепление техники ведения на максимальной скорости	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
2.77 Закрепление техники ведения на максимальной скорости	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
2.78 Прием нормативов по тактической подготовке	Теория: Беседа. Выполнить на результат	Практика: Бег челночным способом, бег на 22 м.с максимальной скоростью;
2.79 Прием нормативов по технической и тактической подготовке	Теория: Беседа. Выполнить на результат	Практика: Бег челночным способом, бег на 22 м.с максимальной скоростью;
2.80 Прием нормативов по технической и специальной подготовке	Теория: Беседа. Выполнить на результат	Практика: Бег челночным способом, бег на 22 м.с максимальной скоростью;
2.81 Отработка техники добивания мяча в корзину	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Добивание мяча в корзину; переключения-подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
2.82 Отработка техники добивания мяча в корзину	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Добивание мяча в корзину; переключения-подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра

2.83 Отработка техники добивания мяча в корзину	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Добивание мяча в корзину; переключения-подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
2.84 Применение техники передач в парах	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. У. игра
2.85 Применение техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. У. игра
2.86 Применение техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. У. игра
2.87 Отработка техники передач в движении	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
2.88 Отработка техники бросков в движении	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
2.89 Отработка техники бросков и передач в движении	Теория: Беседа. Изучить технику	Практика: Броски и передачи в

	изучаемых приемов	движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
2.90 Отработка ведения мяча	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
2.91 Отработка ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
2.92 Отработка ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	Теория: Беседа. Изучить технику изучаемых приемов	Практика: Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
Раздел 3 Контрольные игры соревнования		
3.1 Соревнования по баскетболу с обучающимися из филиала в с. Черняное	Теория: Напоминание ТБ. Повтор правил. Распределение игроков	Практика: Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального.
3.2 Школьные соревнования 5-9 классы	Теория: Напоминание ТБ. Повтор правил. Распределение игроков	Практика: Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках учебная игра
3.3 Соревнования по баскетболу с обучающимися	Теория:	Практика:

из филиала в с. Малиновка	Напоминание ТБ. Повтор правил. Распределение игроков	Опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
3.4 Контрольная игра	Теория: Напоминание ТБ. Повтор правил. Распределение игроков	Практика: Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; учебная игра

Учебный план

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика		
1	Раздел 1 Техническая подготовка					
1.1	Вводное занятие	1	1		Беседа	Тестирова ние
1.2	Развитие баскетбола в России	1	1		Учебно- тренировочное занятие	Тестирова ние
1.3	Изучение техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	1		1	Учебно- тренировочное занятие	Тестирова ние
1.4	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	1		1	Учебно- тренировочное занятие	Тестирова ние
1.5	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	1		1	Учебно- тренировочное занятие	Тестирова ние
1.6	Совершенствование передач двумя руками над головой	1		1	Учебно- тренировочное занятие	Тестирова ние

1.7	Совершенствование передач двумя руками над головой	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.8	Общая характеристика сторон подготовки спортсменов	1	1		Беседа	Тестирование
1.9	Совершенствование техники передач двумя руками в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.10	Совершенствование техники передач двумя руками в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.11	Закрепление техники броска после ведения мяча	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.12	Закрепление техники броска после ведения мяча	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.13	Отработка техники поворотам в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.14.	Отработка техники поворотам в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.15	Отработка техники поворотам в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.16	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование

1.17	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.18	Отработка техники броскам в движении после ловли мяча	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.19	Отработка техники броскам в движении после ловли мяча	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.20	Закрепление техники броскам в прыжке с места	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.21	Психологическая подготовка баскетболиста	1	1		Беседа	Тестирование
1.22	Закрепление техники передач одной рукой сбоку	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.23	Закрепление техники передач одной рукой сбоку	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.24	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.25	Совершенствование техники передач на месте и в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование

1.26	Совершенствование техники бросков в прыжке после ведения мяча	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.27	Учет по технической подготовке	1		1	Сдача контрольных нормативов	Зачёт
1.28	Учет по технической подготовке	1		1	Сдача контрольных нормативов	Зачёт
1.29	Отработка техники передач и бросков в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.30	Отработка техники опеки игрока без мяча	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.31	Отработка техники опеки игрока без мяча	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.32	Закрепление техники ведения	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.33	Закрепление техники ведения и передач в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.34	Изучение техники передач одной рукой с поворотом	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.35	Изучение техники отвлекающим действиям на передачу	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование

1.36	Закрепление техники отвлекающих действий	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.37	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.38	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.39	Совершенствование техники отвлекающих действий на бросок	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.40	Совершенствование техники отвлекающих действий на бросок	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.41	Правила судейства соревнований по баскетболу	1	1		Беседа	Тестирование
1.42	Ловля мяча после полуотскока	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.43	Ловля высоко летящего мяча	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.44	Ловля катящегося мяча в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование

1.45	Бросок мяча одной рукой в баскетбольный щит	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.46	Бросок мяча от груди в баскетбольный щит с места	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.47	Бросок мяча от груди в баскетбольный щит с места	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
1.48	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2	Раздел 2. Тактическая подготовка					
2.1	Отработка техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.2	Отработка техники передач и ловли мяча одной рукой	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.3	Отработка техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.4	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование

2.5	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.6	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.7	Совершенствование техники атаки двух нападающих против одного защитника	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.8	Совершенствование техники атаки двух нападающих против одного защитника	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.9	Совершенствование техники атаки двух нападающих против одного защитника	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.10	Закрепление выбивания мяча при ведении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.11	Закрепление выбивания мяча при ведении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.12	Организация и проведение соревнований по баскетболу	1	1		Беседа	Тестирование
2.13	Применение передач одной рукой с поворотом	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование

2.14	Прием нормативов по технической подготовке	1		1	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
2.15	Прием нормативов по технической подготовке	1		1	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
2.16	Закрепление передач в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.17	Закрепление передач в движении в парах	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.18	Правила передач в тройках	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.19	Правила передач в тройках в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.20	Правила передач в тройках в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.21	Закрепление передач в тройках в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.22	Закрепление передач в тройках в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование

2.23	Применение передач в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.24	Применение передач в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.25	Применение передач в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.26	Закрепление техники борьбы за мяч	1		1	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
2.27	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1		1	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
2.28	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1		1	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
2.29	Отработка техники передач мяча	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.30	Отработка техники передач мяча	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.31	Отработка техники передач мяча	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование

2.32	Закрепление техники передач мяча	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.33	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.34	Тактическая подготовка баскетболиста	1	1		Беседа	Тестирование
2.35	Отработка техники передач в движении, нападение через центрального игрока	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.36	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.37	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.38	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.39	Закрепление через центрального, заслоны.	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.40	Закрепление через центрального, заслоны.	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование

2.41	Закрепление через центрового, заслоны.	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.42	Закрепление техники передач.	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.43	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.44	Прием нормативов по тактической подготовке	1		1	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
2.45	Прием нормативов по тактической подготовке	1		1	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
2.46.	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.47	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча Заслоны. Техника	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.48	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.49	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование

2.50	Отработка быстрого прорыва, техника игры	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.51	Отработка быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.52	Отработка быстрого прорыва, техника игры	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.53	Совершенствование техники плотной защиты, техника	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.54	Совершенствование техники получения мяча от центрального, техника	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.55.	Совершенствование техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.56	Совершенствование техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.57	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит.	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.58	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование

2.59	Закрепление техники передачи через центрального игрока	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.60	Совершенствование техники накрывания мяча при броске	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.61	Совершенствование техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.62	Совершенствование техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.63	Закрепление техники борьбы за мяч	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.64	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1		1	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
2.65	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	1		1	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
2.66	Совершенствование техники высоко летящего мяча одной рукой	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.67	Совершенствование техники нападения двумя центрами и их взаимодействие	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование

2.68	Совершенствование техники нападения двумя центрами и их взаимодействие	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.69	Закрепление передач на максимальной скорости	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.70	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.71	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.72	Совершенствование пройденного материала	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.73	Совершенствование пройденного материала	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.74	Совершенствование пройденного материала	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.75	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.76	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование

2.77	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.78	Прием нормативов по тактической подготовке	1		1	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
2.79	Прием нормативов по технической и тактической подготовке	1		1	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
2.80	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	1		1	Сдача контрольных нормативов	Тестирование
2.81	Отработка техники добивания мяча в корзину	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.82	Отработка техники добивания мяча в корзину	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.83	Отработка техники добивания мяча в корзину	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.84	Применение техники передач в парах	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.85	Применение техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.86	Применение техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование

2.87	Отработка техники передач в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.88	Отработка техники бросков в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.89	Отработка техники бросков и передач в движении	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.90	Отработка ведения мяча	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.91	Отработка ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
2.92	Отработка ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	1		1	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование
3	Раздел 3. Контрольные игры, соревнования.					
3.1	Соревнования по баскетболу с обучающимися из филиала в с. Черняное	1		1	Соревнования	Тестирование
3.2	Школьные соревнования 5-9 классы	1		1	Соревнования	Тестирование
3.3	Соревнования по баскетболу с обучающимися из филиала в с. Малиновка	1		1	Соревнования	Тестирование
3.4	Контрольная игра	1		1	Соревнования	Тестирование

	ИТОГО ЧАСОВ	144	7	137		
--	-------------	-----	---	------------	--	--

Учебно-тематический план

№ п/п	Название тем	1 год обучения			Формы контроля
		<i>теория</i>	<i>практика</i>	ВСЕГО	
1	Техническая подготовка	5	43	48	Тестирование
2	Тактическая подготовка	2	90	92	Внутригрупповые игры
3	Контрольные игры, соревнования		4	4	Соревнования, товарищеские встречи
Общее количество часов в год		7	137	144	

1.4. Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты ОП «Баскетбол»

В результате освоения содержания программного материала образовательной программы дополнительного образования «Баскетбол» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий .

Личностными результатами ОП «Баскетбол » являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения

общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами ОП «Баскетбол» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия; учиться работать по определенному алгоритму.
- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных,

рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

Способы определения результативности. Контроль.

Виды и формы контроля

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000м.);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице.

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий

среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

□ Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

• Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 x 2, 2 x 1, 1 x 2; 3 x 3, 3 x 2, 2 x 3, 3 x 1);
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 x 2, 2 x 3, 1 x 3 x 1; 2 x 2 x 1; 1 x 2 x 1; 1 x 4; защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и

чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			17.00-18.30	Беседа	1	Вводное занятие	Спортивный зал	Тестирование
2			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие баскетбола в России	Спортивный зал	Тестирование
3			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Изучение техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	Спортивный зал	Тестирование
4			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	Спортивный зал	Тестирование
5			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники передачи одной рукой от	Спортивный зал	Тестирование

						плеча		
6			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование передач двумя руками над головой	Спортивный зал	Тестирование
7			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование передач двумя руками над головой	Спортивный зал	Тестирование
8			17.00-18.30	Беседа	1	Общая характеристика сторон подготовки спортсменов	Спортивный зал	Тестирование
9			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники передач двумя руками в движении	Спортивный зал	Тестирование
10			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники передач двумя руками в движении	Спортивный зал	Тестирование
11			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники броска после ведения мяча	Спортивный зал	Тестирование
12			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники броска после ведения мяча	Спортивный зал	Тестирование
13			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники поворотам в движении	Спортивный зал	Тестирование

14			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники поворотам в движении	Спортивный зал	Тестирование
15			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники поворотам в движении	Спортивный зал	Тестирование
16			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	Спортивный зал	Тестирование
17			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	Спортивный зал	Тестирование
18			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники броскам в движении после ловли мяча	Спортивный зал	Тестирование
19			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники броскам в движении после ловли мяча	Спортивный зал	Тестирование
20			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники броскам в прыжке с места	Спортивный зал	Тестирование
21			17.00-18.30	Беседа	1	Психологическая подготовка баскетболиста	Спортивный зал	Тестирование
22			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники передач одной рукой сбоку	Спортивный зал	Тестирование

23			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники передач одной рукой сбоку	Спортивный зал	Тестирование
24			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Спортивный зал	Тестирование
25			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники передач на месте и в движении	Спортивный зал	Тестирование
26			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники бросков в прыжке после ведения мяча	Спортивный зал	Тестирование
27			17.00-18.30	Сдача контрольных нормативов	1	Учет по технической подготовке	Спортивный зал	Зачёт
28			17.00-18.30	Сдача контрольных нормативов	1	Учет по технической подготовке	Спортивный зал	Зачёт
29			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники передач и бросков в движении	Спортивный зал	Тестирование
30			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники опеки игрока без мяча	Спортивный зал	Тестирование
31			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники опеки игрока без мяча	Спортивный зал	Тестирование

32			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники ведения	Спортивный зал	Тестирование
33			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники ведения и передач в движении	Спортивный зал	Тестирование
34			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Изучение техники передач одной рукой с поворотом	Спортивный зал	Тестирование
35			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Изучение техники отвлекающим действиям на передачу	Спортивный зал	Тестирование
36			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники отвлекающих действий	Спортивный зал	Тестирование
37			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Спортивный зал	Тестирование
38			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Спортивный зал	Тестирование
39			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники отвлекающих действий на бросок	Спортивный зал	Тестирование

40			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники отвлекающих действий на бросок	Спортивный зал	Тестирование
41			17.00-18.30	Беседа	1	Правила судейства соревнований по баскетболу	Спортивный зал	Тестирование
42			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Ловля мяча после полутскока	Спортивный зал	Тестирование
43			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Ловля высоко летящего мяча	Спортивный зал	Тестирование
44			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Ловля катящегося мяча в движении	Спортивный зал	Тестирование
45			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Бросок мяча одной рукой в баскетбольный щит	Спортивный зал	Тестирование
46			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Бросок мяча от груди в баскетбольный щит с места	Спортивный зал	Тестирование
47			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Бросок мяча от груди в баскетбольный щит с места	Спортивный зал	Тестирование
48			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом	Спортивный зал	Тестирование

49			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Спортивный зал	Тестирование
50			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники передач и ловли мяча одной рукой	Спортивный зал	Тестирование
51			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Спортивный зал	Тестирование
52			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	Спортивный зал	Тестирование
53			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	Спортивный зал	Тестирование
54			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	Спортивный зал	Тестирование
55			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники атаки двух нападающих против одного защитника	Спортивный зал	Тестирование

56			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники атаки двух нападающих против одного защитника	Спортивный зал	Тестирование
57			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники атаки двух нападающих против одного защитника	Спортивный зал	Тестирование
58			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление выбивания мяча при ведении	Спортивный зал	Тестирование
59			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление выбивания мяча при ведении	Спортивный зал	Тестирование
60			17.00-18.30	Беседа	1	Организация и проведение соревнований по баскетболу	Спортивный зал	Тестирование
61			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Применение передач одной рукой с поворотом	Спортивный зал	Тестирование
62			17.00-18.30	Сдача контрольных нормативов	1	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал	Тестирование
63			17.00-18.30	Сдача контрольных нормативов	1	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал	Тестирование

64			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление передач в движении	Спортивный зал	Тестирование
65			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление передач в движении в парах	Спортивный зал	Тестирование
66			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Правила передач в тройках	Спортивный зал	Тестирование
67			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Правила передач в тройках в движении	Спортивный зал	Тестирование
68			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Правила передач в тройках в движении	Спортивный зал	Тестирование
69			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление передач в тройках в движении	Спортивный зал	Тестирование
70			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление передач в тройках в движении	Спортивный зал	Тестирование
71			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Применение передач в движении	Спортивный зал	Тестирование
72			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Применение передач в движении	Спортивный зал	Тестирование
73			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Применение передач в движении	Спортивный зал	Тестирование

74			17.00-18.30	Сдача контрольных нормативов	1	Закрепление техники борьбы за мяч	Спортивный зал	Тестирование
75			17.00-18.30	Сдача контрольных нормативов	1	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	Тестирование
76			17.00-18.30	Сдача контрольных нормативов	1	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	Тестирование
77			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники передач мяча	Спортивный зал	Тестирование
78			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники передач мяча	Спортивный зал	Тестирование
79			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники передач мяча	Спортивный зал	Тестирование
80			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники передач мяча	Спортивный зал	Тестирование
81			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Спортивный зал	Тестирование
82			17.00-18.30	Беседа	1	Тактическая подготовка баскетболиста	Спортивный зал	Тестирование

83			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники передач в движении, нападение через центрального игрока	Спортивный зал	Тестирование
84			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	Спортивный зал	Тестирование
85			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	Спортивный зал	Тестирование
86			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	Спортивный зал	Тестирование
87			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление через центрального, заслоны.	Спортивный зал	Тестирование
88			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление через центрального, заслоны.	Спортивный зал	Тестирование
89			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление через центрального, заслоны.	Спортивный зал	Тестирование

90			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники передач.	Спортивный зал	Тестирование
91			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	Спортивный зал	Тестирование
92			17.00-18.30	Сдача контрольных нормативов	1	Прием нормативов по тактической подготовке	Спортивный зал	Тестирование
93			17.00-18.30	Сдача контрольных нормативов	1	Прием нормативов по тактической подготовке	Спортивный зал	Тестирование
94			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	Спортивный зал	Тестирование
95			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча Заслоны. Техника	Спортивный зал	Тестирование
96			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Спортивный зал	Тестирование
97			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Спортивный зал	Тестирование

98			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка быстрого прорыва, техника игры	Спортивный зал	Тестирование
99			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Спортивный зал	Тестирование
100			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка быстрого прорыва, техника игры	Спортивный зал	Тестирование
101			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники плотной защиты, техника	Спортивный зал	Тестирование
102			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники получения мяча от центрального, техника	Спортивный зал	Тестирование
103			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Спортивный зал	Тестирование
104			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Спортивный зал	Тестирование

105			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит.	Спортивный зал	Тестирование
106			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит	Спортивный зал	Тестирование
107			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники передачи через центрального игрока	Спортивный зал	Тестирование
108			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники накрывания мяча при броске	Спортивный зал	Тестирование
109			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Спортивный зал	Тестирование
110			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Спортивный зал	Тестирование

111			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники борьбы за мяч	Спортивный зал	Тестирование
112			17.00-18.30	Сдача контрольных нормативов	1	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	Тестирование
113			17.00-18.30	Сдача контрольных нормативов	1	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	Тестирование
114			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники высоко летящего мяча одной рукой	Спортивный зал	Тестирование
115			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники нападения двумя центрами и их взаимодействие	Спортивный зал	Тестирование
116			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование техники нападения двумя центрами и их взаимодействие	Спортивный зал	Тестирование
117			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление передач на максимальной скорости	Спортивный зал	Тестирование
118			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Спортивный зал	Тестирование

119			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Спортивный зал	Тестирование
120			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование пройденного материала	Спортивный зал	Тестирование
121			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование пройденного материала	Спортивный зал	Тестирование
122			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Совершенствование пройденного материала	Спортивный зал	Тестирование
123			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	Спортивный зал	Тестирование
124			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	Спортивный зал	Тестирование
125			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	Спортивный зал	Тестирование
126			17.00-18.30	Сдача контрольных нормативов	1	Прием нормативов по тактической подготовке	Спортивный зал	Тестирование
127			17.00-18.30	Сдача контрольных нормативов	1	Прием нормативов по технической и тактической подготовке	Спортивный зал	Тестирование

128			17.00-18.30	Сдача контрольных нормативов	1	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	Спортивный зал	Тестирование
129			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники добивания мяча в корзину	Спортивный зал	Тестирование
130			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники добивания мяча в корзину	Спортивный зал	Тестирование
131			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники добивания мяча в корзину	Спортивный зал	Тестирование
132			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Применение техники передач в парах	Спортивный зал	Тестирование
133			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Применение техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Спортивный зал	Тестирование
134			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Применение техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Спортивный зал	Тестирование
135			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники передач в движении	Спортивный зал	Тестирование

136			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники бросков в движении	Спортивный зал	Тестирование
137			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка техники бросков и передач в движении	Спортивный зал	Тестирование
138			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка ведения мяча	Спортивный зал	Тестирование
139			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	Спортивный зал	Тестирование
140			17.00-18.30	Учебно-тренировочное занятие	1	Отработка ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	Спортивный зал	Тестирование
141			17.00-18.30	Соревнования	1	Соревнования по баскетболу с обучающимися из филиала в с. Черняное	Спортивный зал	Тестирование
142			17.00-18.30	Соревнования	1	Школьные соревнования 5-9 классы	Спортивный зал	Тестирование

143			17.00-18.30	Соревнования	1	Соревнования по баскетболу с обучающимися из филиала в с. Малиновка	Спортивный зал	Тестирование
144			17.00-18.30	Соревнования	1	Контрольная игра	Спортивный зал	Тестирование

2.2. Условия реализации программы

Программа рассчитана на детей 11 – 16 лет и предусматривает 1 год обучения. Отбор производится по желанию воспитанников. После прохождения программы педагог может дополнить программу исходя из своего опыта, специализации и интересов детей. Время, отведенное на обучение составляет 144 часа в год, 3 часа в неделю, причем практические занятия составляют большую часть программы.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 6 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;

Формы организации деятельности воспитанников

Занятия проводятся в группах и подгруппах. На этап начальной подготовки зачисляются обучающиеся 11-16 лет, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

2.3 Формы аттестации

- *предварительный контроль* (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)

- *промежуточный контроль* (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)

- *итоговый контроль*, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний (апрель-май).

- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

2.4.Оценочные материалы

Нормативные требования по ОФП

Контрольные упражнения	пол	показатели		
		12 лет		
		5	4	3
Бег 60 м (с)	м	8,6	9,3	10,0
	ж	9,7	10,1	10,5
Челночный бег 6x10 м (с)	м	16,2	17,2	18,2
	ж	17,7	18,9	20,1
Прыжок в длину с места (см)	м	205	190	175
	ж	175	165	155

Нормативные требования по СФП

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
11 - 12 лет		
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)	1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20 - 22	22 - 24
10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	5 - 7	5 - 7
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата	Графа учёта
1	Техническая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	<p>Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.</p> <p>Конспекты занятий для педагога.</p>	<p>Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.</p>	<p>Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу. Тестирование, карточки судьи, протоколы</p>	
2	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	<p>Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки</p>	<p>Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего</p>	<p>Тестирование, карточки судьи, протоколы</p>	
3	Физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	<p>Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.</p>	<p>Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего</p>	<p>Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.</p>	

4	Спортивные игры баскетбольной направленности	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Контрольные игры соревнования	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

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

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Список литературы

1. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2009»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1999

3. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
4. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П.Клусов-М.:Просвещение,1998.
5. «Физическое воспитание учащихся классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
7. «Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
8. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся : пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

Описание тестов и методика их проведения

Тест 1. Ведение мяча с изменением направления (“змейка”) 30 м (2x15 м).

По команде “На старт!” учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде “Марш!” учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируя время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Тест 2. Челночный бег с ведением мяча 3x10.

Старт тот же, что и в тесте 1. по команде “Марш!” ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксирует время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

Тест 3. Штрафной бросок.

Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч. Учащиеся 5 класса выполняют бросок находясь на 50 см ближе к кольцу.

Тест 4. Бросок в движении.

Учащиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10). Фиксируется количество точных попаданий в кольцо.

Тест 5. Передачи мяча двумя руками от груди в стену.

Учащиеся располагаются в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течении 30 сек. выполняют передачи мяча в стену двумя руками от груди. По свистку передачи заканчиваются. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. задание можно выполнять двумя группами: одна группа учащихся выполняет передачи, другая считает. Затем группы меняются местами.

Варианты проведения занятий с образовательной направленностью

Занятие 1. Игровое название “мяч в руках”

Задачи учителя:

- знакомить учащихся с различными вариантами игры в детский баскетбол;
- осваивать “азбуку баскетбола”;
- развивать у детей умение подбирать и проводить игры с элементами баскетбола;
- расширять опыт самостоятельной организации совместной игровой деятельности.

Содержание.

Первый баскетбольный матч был проведен двести лет назад. Изобрел эту игру Джеймс Нейсмит в США. Правила, которые он придумал, сохранились до сих пор и лежат в основе современных правил баскетбола. В России становление баскетбола связано с именем Степана Васильева, лучшего баскетболиста и страстного пропагандиста этой увлекательной игры. Олимпийским видом баскетбол стал в 1936 г. – сначала для мужчин и лишь спустя 40 лет и для женщин.

Традиционный баскетбол – это игра между двумя командами по пять человек в каждой. Но в мини-баскетболе в команде может быть и три, и два игрока. Перед каждой командой стоит цель – забросить как можно больше мячей в корзину соперников и в то же время создать для них такие препятствия, чтобы не пропустить мячи в свою корзину. При этом действовать нужно в рамках установленных правил.

В чем особенность игры в баскетбол и отличие ее от футбола? (Опрос детей). Действительно, особенность баскетбола состоит в том, что все действия с мячом, а это передачи, ведение, броски, отбивание, осуществляют только руками.

Какие же разновидности баскетбола существуют? (Например, стритбол, баскет-шоу). Как их можно использовать в нашей подготовке?

Просмотр баскетбольного матча (видеозапись или мини-игра по упрощенным правилам с участием заранее подготовленных учащихся), анализ наиболее привлекательных игровых ситуаций.

Разминка баскетболиста. (Опрос учащихся об особенностях разминки баскетболиста).

Ходьба с упражнениями на внимание. Бег с сохранением заданной дистанции (0,5 м, 1 м, 1,5 м); с остановкой в заданном учителем положении по сигналу (упор присев, стойка баскетболиста, стойка ноги врозь). Комплекс развивающих упражнений баскетболиста.

“Азбука баскетболиста”:

Передача и ловля мяча “В ритме шага”. Учащиеся, стоя лицом друг к другу на расстоянии вытянутой вперед руки, перекачивают мяч в кисти партнера. Принимающий при взятии мяча сгибает руки и приносит его к груди. Мяч нужно удерживать не ладонью, а подушечками пальцев. Имитация передачи мяча двумя руками от груди. Стоя в две шеренги, передача мяча двумя руками от груди. То же, только ловля с шагом навстречу мячу (приближаясь и удаляясь, приставными шагами в любом направлении, ловя мяч до и после остановки). Передача и ловля мяча после его ведения.

Ведение мяча “Мяч под контролем”. Ведение мяча на разной высоте; правой и левой рукой; с остановками, рывками, поворотами, переводами с одной руки на другую и т.п.

Броски мяча “Точно в цель”. Броски на точность после какого-либо дополнительного движения, например, после удара мяча о пол. Броски мяча на точность в группах – чья группа быстрее наберет определенное число попаданий мяча в корзину.

“Суммарный баскетбол”. Класс делится на четыре команды. Участники каждой команды рассчитываются по порядку. Игроки с одинаковыми порядковыми номерами из каждой команды собираются в разных частях спортивного зала и в течение 3–5 мин. проводят игру на одно кольцо. Можно организовать игру “Снайпер” (попадание в цель). По окончании игрового времени все набранные игроками с одинаковым порядковым номером очки суммируются, и определяется команда-победительница.

Игра с элементами баскетбола по выбору учащихся (подготовка игр проводится в форме домашнего задания, выбор одной из них осуществляет “экспертный совет”).

Комплекс упражнений для снятия усталости рук и пальцев:

- сжимать и разжимать кулаки с силой;
- круговые движения кистью, сжатой в кулак, влево и вправо;

- из положения руки вперед, большой палец отвести в сторону и выполнять им круговые движения;
- развести пальцы в стороны и начиная с мизинца последовательно (веерообразным движением) согнуть все пальцы в кулак, затем разогнуть пальцы, начиная с большого.

Домашнее задание. Подобрать или придумать игру с элементами баскетбола.

Занятие 2. Игровое название урока “С мячом и без мяча”

Задачи учителя:

- осваивать основы техники игры в баскетбол;
- формировать навыки самостоятельной организации простейших соревнований по баскетболу;
- учить детей подбирать и организовывать подвижные игры с элементами баскетбола.

Содержание.

Движения баскетболиста отличаются мягкостью, слитностью и в то же время быстротой и точностью. Очень важно научиться правильно перемещаться по площадке: бегать, прыгать, поворачиваться. Приемы с мячом – это техника нападения в баскетболе. А что означает термин “игра без мяча”? (Беседа с учащимися о технике игры.)

Ходьба с упражнениями для развития стопы: на носках, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, пружинящий шаг.

“Школа маневрирования”. Учащиеся проводят в группах беговые упражнения для баскетболистов. Например, бег с ускорениями, с изменениями направления и скорости, с остановками и др.

учащиеся повторяют различные способы передач, бросков и ведения мяча, а затем выполняют эти приемы на оценку. Обсудить конкретные требования к выполнению того или иного приема, например такие.

Передача мяча с места. Оценивают исходное положения и рабочую фазу – одновременное выполнение движений рук и выпрямление ног.

Броски. Оценивают правильный вынос рук вверх для броска, координированное движение рук в сочетании с движениями ног и полное выпрямление тела к концу броска.

Ведение мяча. Оценивают управление отскоком мяча – не шлепать по мячу ладонью, толкать мяч вниз, разгибая кисть и предплечье.

Игра “Перехвати мяч”. Учащиеся становятся в круг. Передача мяча по кругу одной рукой от плеча в одну и другую стороны. Направление передач можно изменять по сигналу и произвольно. То же, но в кругу находятся два игрока, которые стараются перехватить мяч.

Игра “Лучший дриблинг”. Учащиеся делятся на команды по 4–5 человек. В каждой команде один мяч. По сигналу участники команд отбивают мяч от пола – последовательно по 5 раз каждый играющий без остановки мяча. За остановку или падение мяча команде начисляется 1 штрафное очко. Выигрывает команда, у которой меньше штрафных очков. В начале игры проводят пробную попытку. При повторении игры количество отбиваний мяча меняется.

Игра “Кто хозяин своего тела?”. После предварительной подготовки нужно выполнить без ошибок одно из упражнений:

- одновременно пальцами левой руки взяться за кончик носа, а правой дотронуться до мочки левого уха и наоборот, в быстром темпе (выполнить три раза);
- круговые движения руками: каждая рука движется в противоположную от другой сторону (в боковой плоскости). Выполнить пять кругов.

Домашнее задание. Отработать показательные комплексы упражнений.

Занятие 3. *Игровое название “Сыграемся!”*

Задачи учителя:

- знакомить учащихся с основными приемами ведения игры;
- развивать навыки простейших взаимодействий в игре;
- включать учащихся в анализ и моральную оценку результатов и мотивов поступков в игровых ситуациях.

Содержание.

У баскетболистов, как правило, побеждает команда, участники которой хорошо сыграны. Всегда нужно помнить, что мяч в кольцо забрасывает один игрок, а условия для этого готовят все игроки команды. Взаимодействие игроков команды, продуманная спортивная борьба, ведущая к победе,

представляет собой тактическую игру. Определить с учащимися основные требования тактической игры, например:

- каждый игрок должен знать свое место и строго выполнять свои обязанности в команде;
- стараться, чтобы в команде соперников мячом владел слабейший игрок, и проявлять повышенную бдительность по отношению к ее самому умелому игроку;
- препятствовать броскам мяча соперниками в кольцо с близких дистанций и др.

Упражнения в ходьбе и беге учащиеся проводят по заданию учителя (на внимание, для укрепления стопы, формирование осанки), а также специальные упражнения баскетболиста: передвижения приставным шагом, чередование видов приставных шагов по звуковому сигналу, поворот и бег в другую сторону, прыжки на обеих ногах с продвижением вперед и другие задания.

На станциях учащиеся отрабатывают основные способы действий:

- *нападающих*: ведение, передачи и ловля мяча, броски мяча в кольцо с места, после передачи, после ведения мяча;
- *защитников*: перемещения в защитной стойке, упражнения в пассивном и активном противодействии ведению, передаче мяча.

Организация и проведение малых баскетбольных игр: двусторонний мини-баскетбол по упрощенным правилам, игра в одно кольцо, подвижные игры с элементами баскетбола и другие. Определить правила игры, наметить план и цель учебной игры.