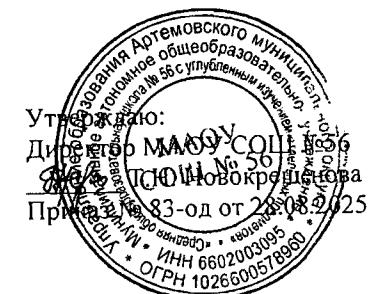


Управление образования Артёмовского муниципального округа
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 56 с углубленным изучением отдельных предметов»
(МАОУ СОШ № 56)
ИНН 6602003095 КПП 667701001
ул.Свободы, 82, г.Артемовский Свердловской области, 623782
тел. (34363) 57-156, 57-119; e-mail: myschool56@mail.ru

Принята на заседании
Педагогического совета МАОУ СОШ № 56
Протокол № 1 от 28.08.2025



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Техника игры в баскетбол»
Возраст обучающихся: 9-17
Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:
Кротова Ольга Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Артемовский
2025

Содержание:

№	Наименование раздела
1.	Комплекс основных характеристик программы
1.1	Пояснительная записка
1.2	Цели и задачи программы
1.3	Содержание программы
2.	Комплекс организационно-педагогических условий
2.1	Календарный учебный график
2.2	Условия реализации программы
2.3	Формы аттестации и оценочные материалы
2.4	Методические материалы
2.5	Список литературы

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 9-17 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПином 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом и локальными актами МБУ ДО ЦТиС.

Уровень освоения: стартовый.

Направленность. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 9-17 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся три раза в неделю.

Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов

отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна и оригинальность программы в том, что, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к обучающимся 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.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьесформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость,

дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Педагогическая целесообразность. Баскетбол – это командный вид спорта. В баскетболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Соревновательное противоборство баскетболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только баскетболу соревновательных действий — приемов игры (тактики). При этом обязательным является наличие соперника. В баскетболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место (корзину) соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п. Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности умений навыков каждого игрока в соответствии с игровым амплуа. В баскетболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Адресат программы: дети 9-17 лет

Объем программы: Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 2 академических часа. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

Форма обучения и виды занятий: форма обучения – очная.

Основными формами учебного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах;

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель

Режим занятий: Количество занятий в неделю составляет 3 занятия продолжительностью 2 часа.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы:

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий баскетболом.

Задачи программы

Образовательные

- постепенное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;

Развивающие

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

Воспитательные

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- воспитание волевых качеств

Планируемые результаты

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

1.3. Содержание программы

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Начало учебного года – 1 сентября.

Конец учебного года – по окончании реализации программного материала в полном объеме, изложенного в учебном плане.

Продолжительность учебного года – 34 недели.

№ заня- тия	Название раздела, Темы	Количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	

1	Инструктаж по технике безопасности игры в баскетбол.	2	2		
2-4	Теоретическая подготовка	6	5		1
2	История возникновения и развития баскетбола	2	2		
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2		
4	Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь	2	1		1 Тестиров ание
5	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	2		2	
6	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	2	1	1	
7	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от	2		2	

	поля. Подвижные игры.				
8	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от поля. Подвижные игры	2		2	
9	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2		2	
10	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры	2		2	
11	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки.	2		2	
12	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.	2		1	1 Тестирование

	Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.				
13	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	2		2	
14	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	2		2	
15	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	2		2	
16	. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	2		2	
17	Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	2		2	
18	. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	2		2	

19	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	2	1	1		
20	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	2		2		
21	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2		2		
22	. ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	2		2		
23	Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	2		2		
24	Техника ведения мяча. Подвижные игры.	2		2		
25	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2		2		
26	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2		2		

27	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	2		2		
28	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	2		2		
29	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	2		2		
30	ОРУ. Передача мяча в тройках	2		2		
31	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2		2		
32	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2	1	1		
33	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры	2		2		
34	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2		2		

35	. ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	2		2		
36	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	2		2		тестирование
37	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	2	1	1		
38	ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	2		2		
39	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	2		2		
40	ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра	2		2		
41	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-	2		2		

	тренировочная игра.				
42	Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	2		2	
43	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	
44	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2		2	
45	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2	
46	Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2		2	
47	. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-	2		2	

	тренировочная игра.				
48	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	2		2	
49	Передачи мяча в парах в движении. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра	2		2	Тестирование
50	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	2		2	
51	. ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	2		2	
52	Правила техники безопасности.	2	1	1	
53	Медико-биологические исследования.	2	1	1	
54	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2		2	
55	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-	2		2	

	тренировочная игра				
56	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2		2	
57	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2	
58	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2		2	
59	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2	1	1	
60	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	2		2	
61	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	2		2	
62	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-	2		2	

	тренировочная игра				
63	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра	2		2	
64	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2	
65	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1	
66	. ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении.	2		2	
67	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	2		2	
68	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1	
69	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2	
70	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.				

71	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры.	2	1	1		
72	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
73	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1		
74	Правила игры. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		1	1	Опрос
75	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
76	Правила игры. ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	2	1	1		

77	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1		
78	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
79	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
80	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2		2		
81	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
82	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
83	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
84	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
85	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	2		2		

86	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	2		2		
87	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
88	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра	2		2		
89	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
90	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
91	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	2	1	1		
92	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
93	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
94	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	2		2		

95	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
96	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2		2		
97	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	1		1		
98	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	1		1		
99	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	1		1		
100	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	1		1		
101	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	1		1		
102	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	1		1		
103	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	1		1		
104	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	1		1		

105	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	1		1		
106	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	1			1	тест
107	Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	1			1	Тест
108	Сдача контрольных испытаний по ОФП.	1			1	Тест
	Итого	204	21	176	7	

Содержание учебного плана

Занятие 1- . Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б.

ЗАНЯТИЕ 2-История возникновения и развития баскетбола

Занятие3- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Занятие 4-Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь

Занятие 5-ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.

Занятие 6-ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры

Занятие 7- ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.

Занятие 8- ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры

Занятие 9- ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.

Занятие 10- ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры

Занятие 11- ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки.

Занятие12- ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.

Занятие13- ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.

Занятие 14- ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.

Занятие 15- ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.

Занятие 16- Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.

Занятие 17- Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.

Занятие 18- Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.

Занятие 19- ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.

Занятие 20- ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.

Занятие 21- ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.

Занятие 22- ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.

Занятие 23- Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.

Занятие 24- Техника ведения мяча. Подвижные игры.

Занятие 25- ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.

Занятие 26- Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.

Занятие 27- ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.

Занятие 28- ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.

Занятие 29- ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.

Занятие 30- ОРУ. Передача мяча в тройках

Занятие 31- ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.

Занятие 32- Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.

Занятие 33- ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры

Занятие 34- ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.

Занятие 35- ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.

Занятие 36- ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.

Занятие 37- ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.

Занятие 38- ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.

Занятие 39- ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.

Занятие 40- ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра

Занятие 41- Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. **Занятие 42-** Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 43- Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 44- ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.

Занятие 45- Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 46- Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 47- Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 48- Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 49- Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 50- Передачи мяча в парах в движении. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра

Занятие 51- ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 52- ОРУ. Учебная игра. Соревнования.

Занятие 53- Правила техники безопасности.

Занятие 54- Медико-биологические исследования.

Занятие 55- ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 56- Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра

Занятие 57- ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 58- ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 59- Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 60- ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.

Занятие 61- ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.

Занятие 62- ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 63- ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра

Занятие 64- Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра

Занятие 65- Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 66- ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 67- ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении.

Занятие 68- ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 69- Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 70- Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 71- ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 72- ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры.

Занятие 73- ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 74- Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 75- Правила игры. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 76- ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 77- Правила игры. ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.

Занятие 78- ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 79- Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 80- ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 81- ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена.

Учебная игра.

Занятие 82- ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 83- ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 84- Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 85- Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 86- ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 87- ОРУ. Учебная игра. Соревнования.

Занятие 88- Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 89- ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра

Занятие 90- Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 91- Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 92- Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.

Занятие 93- ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 94-ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 95- ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 96- Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 97-ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях

Занятие 98- Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях

Занятие 99- ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.

Занятие 100- Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.

ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 101- ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 102- Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 103- ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 104- Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 105- Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 106- ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 107- Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.

Занятие 108- Сдача контрольных испытаний по ОФП.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Место проведения: МАОУ СОШ № 56

Время проведения занятий:

Вторник 18.00-18.45,18.55-19.40.

Четверг 16.00-16.45,16.55-17.40

Суббота 13.00-13.45,13.55-14.40.

2.2 Условия реализации программы

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

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

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.

- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

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

Материально-техническое обеспечение:

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика - 15 штук, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей.

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

2.3 Формы аттестации и оценочные материалы

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

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

Диагностическая методика образовательной программы

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

3 - выполнение элемента или упражнения в основном правильно,

но не уверенно с ошибками.

4 - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко

и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

Входная диагностика

№ п/ п	Ф.И. обучающегося	Теоретическ ая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико- тактическ ая подготовк а	Средний балл

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

Промежуточная диагностика

№ п/ п	Ф.И. обучающегося	Теоретичес кая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическ ая подготовк а	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

Итоговая диагностика

№ п/ п	Ф.И. обучающегося	Теоретичес кая	Общая физическая	Специальная физическая	Технико- тактическ	Средний балл

п		подготовка	подготовка	подготовка	ая	
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3

Контрольные нормативы

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

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

9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40
---	-----------------------------	-------	-------

Нормативы специальной физической подготовки

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

2.4. Методические материалы.

Методы и формы обучения.

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

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

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

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

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

Практические методы:

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

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Формы обучения:

- индивидуальная;

- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Методика проведения занятия

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

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

Заключительная часть: Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

2.5.Список литературы

1. Матвеев А. П., Меньшиков С. Б. «Методика физического воспитания с основами теории». Учебн. пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. М. Просвещение. 2001.
2. Министерство Просвещения СССР «Программа для внешкольных учреждений, как типовые. Спортивные кружки и секции». Издание третье, переработ. и дополненное. Москва. «Просвещение». 2006. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту/.Баскетбол

4. Чистополов В. Н., Чистополов С. В., Богатырёв В. С. «Энциклопедия баскетболиста». 1998, 2000.
- 5.Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.- (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
- 7.Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.
8. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.
Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования