

Краснодарский край Приморско-Ахтарский район станица Бриньковская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 имени Г.Я. Бахчиванджи

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ №5
МО Приморско-Ахтарского района
от 30 августа 2021 года протокол № 1
Председатель _____ С.В. Стрижко

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

Уровень программы: _____ базовый _____

Срок реализации программы: _____ 3 года (416) _____

Возрастная категория: от 10 до 18 лет

Вид программы: _____ типовая _____

Составитель:
учитель физической культуры
Глазин М.И.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения

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

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

В группах 2-ого и 3-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

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

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также

формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

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

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительные особенности

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Принципы, лежащие в основе программы:

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

Адресат программы. Программа предназначена для детей 10-18 лет.

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

Количество учащихся. В группе 15-20 человек.

Направленность программы. Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Объем и сроки освоения программы Программа рассчитана на три года обучения.

Форма и режим занятий. Занятия проводятся 2-3 раза в неделю. В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом. Длительность учебного часа – 40 минут.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Форма обучения - очная.

1.2 Цель и задачи программы

Цель:

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

Задачи:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3 Содержание программы

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

Учебный план

1 год обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Теоретические знания	2	2	0	зачет
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	8	0	8	зачет
1.3	Основы техники и тактики игры	68	0	68	зачет
1.4	Контрольные игры и соревнования.	6	0	6	Командный зачет
1.5	Сдача контрольных нормативов, ГТО	2	0	2	зачет
	ИТОГО	86	2	84	

2 год обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Теоретические знания	1	1	0	зачет
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	16	0	16	зачет
1.3	Совершенствование основ техники и тактики игры	131	0	131	Командный зачет
1.4	Контрольные игры и соревнования.	14	0	14	тестирование
1.5	Сдача контрольных нормативов, ГТО	4	0	4	тестирование

	нормативов, ГТО				
	ИТОГО	166	1	165	

3 год обучения

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1	Теоретические знания	2	2	0	зачет
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	В процессе занятия		В процессе занятия	
1.3	Совершенствование основ техники и тактики игры	180	0	180	Командный зачет
1.4	Контрольные игры и соревнования.	29	0	29	тестирование
1.5	Сдача контрольных нормативов, ГТО	4	0	4	тестирование
	ИТОГО	215	2	213	

Содержание учебного плана

Первый год

Теоретические занятия

Теория. Развитие баскетбола на Кубани, в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола на Кубани. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола «Локомотив-школьная лига».

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка

Практика. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

Основы техники и тактики игры (разучивание)

Практика Стойка и перемещение. Ведение мяча. Передачи мяча. Ловля мяча. Вырывание, выбивание мяча. Два шага. Броски мяча. Взаимодействия игроков. Игровые задания.

Контрольные игры и соревнования.

Практика Участие в товарищеских встречах, в турнире по уличному баскетболу.

Сдача контрольных нормативов, ГТО

Второй год

Теоретические занятия

Развитие уличного баскетбола 3*3 в России и за рубежом

История появления уличного баскетбола 3*3 как игры. Развитие уличного баскетбола 3*3 за рубежом. Развитие уличного баскетбола 3*3 в России. Развитие школьного баскетбола 3*3

Практические занятия

Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

Совершенствование основ техники и тактики игры

Совершенствование ведение мяча, с сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника.

Бросок мяча, с сопротивлением защитника. Броски двумя руками с места; бросок мяча двумя рукой от груди с близкого расстояния после ведения.

Совершенствование броска мяча одной рукой в прыжке с поворотом 180 градусов, с сопротивлением защитника. С места, бросок мяча одной рукой от плеча с близкого расстояния после ведения.

Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча после ведения с сопротивлением защитника. На расстоянии от корзины 3,60м. Без сопротивления защитника.

Совершенствование броска мяча в движении с сопротивлением защитника. Два шага. Техника индивидуальной защиты.

Совершенствование броски в движении после двух шагов, с сопротивлением защитника. Техника индивидуальной защиты.

Штрафной бросок.

Личная защита. Перехват мяча. Техника индивидуальной защиты.

Личная защита. Вырывание, выбивание мяча.

Нападение быстрым прорывом (3:2). Тактика свободного нападения.

Взаимодействие трех игроков. «тройка через заслон», «восьмерка».

Совершенствование остановки прыжком после ведения в сочетании с поворотами и передачей. Броски с отражением от щита. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей

Совершенствование остановки после быстрого ведения. Выбивание мяча при ведении. Бросок одной рукой.

Совершенствование: ловля на месте, ведение, передача в два шага. Бросок мяча после двух шагов. Игра с акцентом на выбор свободного места после передачи мяча.
Дистанционные броски 4,5 метра от щита.

Трехочковые броски

Взаимодействия трех игроков через заслон. Тактика нападения (3:3). Игра на одно кольцо.

Взаимодействия трех игроков через заслон. Тактика нападения (3:3). Игра 5x5. **Тактика нападения.** Индивидуальные действия игроков в нападении.

Контрольные игры и соревнования.

Участие в товарищеских встречах, во Всекубанской спартакиаде школьников, в турнире по уличному баскетболу.

Сдача контрольных нормативов, ГТО

Третий год

Теоретические занятия

Углубление знаний о спортивных играх Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми

Практические занятия

Овладение организаторскими умениями (в процессе занятий) Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий

Общая и специальная физическая подготовка

Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

Совершенствование основ техники и тактики игры.

Совершенствование ведение мяча с сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника.

Совершенствование броска мяча с сопротивлением защитника. Броски двумя руками в прыжке после ведения; бросок мяча двумя рукой от груди с близкого расстояния после ведения.

Совершенствование броска мяча с сопротивлением защитника. Броски двумя руками в прыжке после ведения; бросок мяча двумя рукой от груди с близкого расстояния после ведения

Контрольная игра

Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча после ведения с сопротивлением защитника. На расстоянии от корзины 6,5 м. Без сопротивления защитника.

Совершенствование броска мяча в движении с сопротивлением защитника. Два шага. Техника индивидуальной защиты.

Совершенствование штрафного броска.

Совершенствование личной защиты. Перехват мяча. Техника индивидуальной защиты.

Совершенствование личной защиты. Вырывание, выбивание мяча.

Выход для получения мяча.

Контрольная игра

Взаимодействие трех игроков. «тройка через заслон», «восьмерка».

Нападение

Розыгрыш мяча в позиционном нападении

Контрольная игра

Совершенствование дистанционных бросков 4,5 метра от щита.

Нападение быстрым прорывом с сопротивлением (3:2).

Взаимодействия трех игроков через заслон. Тактика нападения (3:3). Игра на одно кольцо.

Противодействие получению мяча

Совершенствование тактики нападения. Индивидуальные действия игроков в нападении. Тактика командной игры (в нападении и защите)

Контрольные игры и соревнования.

Участие в товарищеских встречах, во Всекубанской спартакиаде школьников.

Сдача контрольных нормативов, ГТО

1.4 Планируемые результаты и способы их проверки

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

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

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

Результаты 1 года обучения

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

Уметь: к концу первого года обучения учащиеся

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

- овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи»

- овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины

- успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результаты 2 года обучения

Знать: правила техники безопасности при проведении секционных занятий; методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий двигательных качеств

Уметь: к концу второго года обучения учащиеся

- овладеют техникой передвижения

- овладеют основами техники игры:

- смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча
- смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту

- овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины

- научатся в нападающих действиях выполнять «наведение», перехватывать мяч при передаче его соперником

- успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результаты 3 года обучения

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

Уметь: к концу третьего года обучения учащиеся

- научатся планировать и контролировать спортивную подготовку

- улучшат технико-тактическую подготовку

- улучшат психологическую подготовку

- смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»

- научатся перехватывать мяч при передаче его соперником

- смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника

- смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3x1, 3x2)

- смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях

- освоят систему личной защиты

- научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1x2)

- научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1x3, 2x3)

- успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график (приложение 1)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном комплексе школы, где есть необходимое оборудование, инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся)

- Баскетбольные щиты с корзинами. (игровые, тренировочные).
- Мячи баскетбольные, мячи набивные различной массы,
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется учителем физической культуры первой категории, имеющим высшее образование

2.3. Формы аттестации

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

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

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

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

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

2.4. Оценочные материалы

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

Ожидаемые результаты и способы их проверки

Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

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

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

Результаты 1 года обучения

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

Уметь: к концу первого года обучения учащиеся

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

- овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи»
- овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
- успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результаты 2 года обучения

Знать: правила техники безопасности при проведении секционных занятий; методические особенности самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств

Уметь: к концу второго года обучения учащиеся

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

Результаты 3 года обучения

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

Уметь: к концу третьего года обучения учащиеся

- научатся планировать и контролировать спортивную подготовку
- улучшат технико-тактическую подготовку
- улучшат психологическую подготовку
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»
- научатся перехватывать мяч при передаче его соперником
- смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника

- смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3x1, 3x2)
- смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях
- освоят систему личной защиты
- научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1x2)
- научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1x3, 2x3)
- успешно выполнят контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Формы контроля:

- методы устного контроля
- опрос, метод визуального контроля
- наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля
- контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж);
- методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль.

В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование,

2.5 Методические материалы

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

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

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

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

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

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

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

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

Методы диагностики личностного развития воспитанников:

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

Разделы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведение итогов
Теоретическая		Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Зачет
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный	Коллективный зачет
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

2.6. Список литературы

Для учителя:

1. «Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях. – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2019»
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 10—11 классы : пособие для учителей общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — М. : Просвещение, 2015
3. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
5. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.

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

Для обучающихся:

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

2.1 Календарный учебный график (приложение)

Первый год обучения

№п/п	Дата	Тема занятий	Количество часов	Время проведения	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1		Развитие баскетбола на Кубани, в России.	1	16.00-17.30	групповая	Учебный класс	зачет
2		Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	1	16.00-17.30	групповая	спортзал	зачет
		Общая физическая подготовка. Подвижные игры	16				
3		Сдача контрольных нормативов ГТО.	2	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	тестирование
4		Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 метров. «Русская лапта».	2	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	тестирование
5		Переменный бег – 15 минут. «Русская лапта».	2	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
6		Переменный бег – 20 минут. «Русская лапта».	2	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
7		Бег в равномерном темпе 10 минут. «Русская лапта».	2	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
8		Бег в равномерном темпе 15 минут. «Русская лапта».	2	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
9		Смешанное передвижение до 2 км. Подвижные игры	4	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
10		Основы техники и тактики игры. Правила игры. Соревнования	134				
11		Перемещение в	3	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет

		стойках. Ведение мяча на месте, шагом и бегом. Эстафеты с мячом.					
12		Остановка двумя шагами. Ведение мяча на месте, шагом и бегом.	3	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
13		Остановка прыжком. Ведение мяча шагом и бегом. Подвижные игры.	3	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
14		Повороты на месте с мячом и без мяча. Ведение мяча с изменением высоты отскока левой, правой рукой. Эстафеты.	3	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
15		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	3	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
16		Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления по команде. Эстафеты с элементами баскетбола.	3	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
17		Контрольная игра	1	16.00-17.30	командная	спортзал	Командный зачет
18		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча с изменением направления по команде. Эстафеты с элементами баскетбола.	3	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
19		Ведение мяча правой и левой рукой по прямой на результат. Ведение мяча с изменением направления по команде. Эстафеты с	3	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет

		элементами баскетбола.					
20		Бросок двумя руками от груди с места. Учебная игра 3х3 по упрощенным правилам.	3	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
21		Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 3х3.	3	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
22		Бросок одной рукой от головы с места. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 3х3.	3	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
23		Дистанционные броски с 2-2,5 метров. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 3х3.	3	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
24		Баскетбол. Контрольная игра	1	16.00-17.30	командная	спортзал	Командный зачет
25		Вырывание мяча. Дистанционные броски с 2-2,5 метров. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 3х3.	2	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
26		Выбивание мяча. Дистанционные броски с 2-2,5 метров. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 3х3.	3	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
27		Два шага. Вырывание мяча. Дистанционные броски с 2-2,5 метров. Ведение	4	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет

		мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 3х3.					
28		Два шага после ведения. Выбивание мяча. Дистанционные броски с 2-2,5 метров. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 3х3.	4	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
29		Бросок двумя руками от груди после двух шагов. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Учебная игра 3х3.	3	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
30		Баскетбол. Контрольная игра	1	16.00-17.30	командная	спортзал	Командный зачет
31		Бросок одной рукой от плеча после двух шагов. Ведение мяча правой, левой рукой по заданию. Учебная игра.	10	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
32		Взаимодействие двух игроков. Тактика свободного нападения. «Отдал мяч – освободился от опеки защитника – вышел на свободное место для получения мяча или атаки». Учебная игра.	6	16.00-17.30	командная	спортзал	Командный зачет
33		Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления	6	16.00-17.30	командная	спортзал	Командный зачет

		защитника в парах; а) на месте; б) в движении. Учебная игра					
34		Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Учебная игра.	6	16.00- 17.30	командная	спортзал	Команд ный зачет
35		Ловля мяча двумя руками после выхода мяча на встречу летящему мячу с остановкой в два шага. Ведение мяча правой, левой рукой по заданию. Учебная игра.	6	16.00- 17.30	Индивидуаль ная	спортзал	зачет
36		Баскетбол. Контрольная игра	2	16.00- 17.30	командная	спортзал	Команд ный зачет
37		Сочетание приемов: Ловля мяча двумя руками на месте – ведение- остановка прыжком – бросок одной или двумя руками с места. Учебная игра.	6	16.00- 17.30	Индивидуаль ная	спортзал	зачет
38		Сочетание приемов: Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину. Ведение мяча с переводом мяча слева на право. Учебная игра.	6	16.00- 17.30	Индивидуаль ная	спортзал	зачет
39		Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов Ведения мяча. Нападение быстрым прорывом . Игра по упрощенным правилам.	6	16.00- 17.30	Индивидуаль ная	спортзал	зачет

40		Сочетание приемов: ловля мяча на месте – обводка четырех стоек – передача – ловля в движении – бросок одной рукой от головы после двух шагов. Игра по упрощённым правилам.	6	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
41		Баскетбол. Контрольная игра	1	16.00-17.30	командная	спортзал	Командный зачет
42		Сочетание приемов. Ловля на месте – ведение – остановка – повороты – передача. Специальные беговые упражнения. Игра по упрощённым правилам.	6	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
43		Сочетание приемов. Ловля на месте – ведение – остановка – повороты – бросок. Игра по упрощённым правилам.	6	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
44		Сочетание приемов. Ловля на месте – ведение – остановка – повороты – бросок. Игра по упрощённым правилам.	6	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
45		Оценка техники выполнения. Сочетание приемов. Ловля на месте – ведение – остановка – повороты – бросок. Специальные беговые упражнения. Игра по упрощённым	6	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет

		правилам.					
		Сдача контрольных нормативов, ГТО	2	16.00-17.30			
46		Челночный бег 3*10. Бег 30 метров	1	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
47		Прыжок в длину с места. Бег 60 метров	1	16.00-17.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
		Контрольные игры	6				
48		Соревнования стритбол	6		командная	спортзал	Командный зачет
		итого	166				

Второй год обучения

№п/п	Дата	Тема занятий	Количество часов	Время проведения	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
1		Развитие уличного баскетбола 3*3 в России и за рубежом	1	17.30-19.00	групповая	спортзал	зачет
2		Сдача контрольных нормативов ГТО	2	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет
		Общая физическая подготовка. Подвижные игры	16				
3		Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1500 метров. ОРУ в движении. «Русская лапта».	4	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет
4		Переменный бег – 40 минут. ОРУ в движении. «Русская лапта».	2	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет
5		Переменный бег – 50 минут. ОРУ в движении. «Русская лапта».	2	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет

6		Бег в равномерном темпе 30 минут. ОРУ. «Русская лапта».	2	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет
7		Бег в равномерном темпе 15 минут. ОРУ. «Русская лапта».	2	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет
8		Смешанное передвижение до 2 км. Подвижные игры	4	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет
		Совершенствование основ техники и тактики игры. Правила игры. Соревнования	131				
9		Совершенствование ведение мяча, с сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника.	10	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет
10		Бросок мяча с места, с сопротивлением защитника. Броски двумя руками с места; бросок мяча двумя рукой от груди с близкого расстояния после ведения.	12	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет
11		Бросок мяча в прыжке, с сопротивлением защитника. Броски двумя руками с места; бросок мяча	11	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет

		двумя рукой от груди с близкого расстояния после ведения.					
12		Контрольная игра	2	17.30-19.00	командная	спортзал	Командный зачет
13		Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча после ведения с сопротивлением защитника. На расстоянии от корзины 3,60м. Без сопротивления защитника.	5	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет
14		Совершенствование броска мяча в движении с сопротивлением защитника. Два шага. Техника индивидуальной защиты.	5	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет
15		Совершенствование броски в движении после двух шагов, с сопротивлением защитника. Техника индивидуальной защиты.	5	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет
16		Штрафной бросок.	10	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет
17		Личная защита. Перехват мяча. Техника индивидуальной защиты.	5	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет
18		Личная защита. Вырывание, выбивание мяча.	2	17.30-19.00	командная	спортзал	Командный зачет
19		Нападение	5	17.30-	командная	спортзал	Команд

		быстрым прорывом (3:2). Тактика свободного нападения.		19.00			ный зачет
20		Контрольная игра	2	17.30-19.00	командная	спортзал	Командный зачет
21		Взаимодействие трех игроков. «тройка через заслон», «восьмерка».	5	17.30-19.00	командная	спортзал	Командный зачет
22		Совершенствование остановки прыжком после ведения в сочетании с поворотами и передачей. Броски с отражением от щита. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	5	17.30-19.00	командная	спортзал	Командный зачет
23		Совершенствование остановки после быстрого ведения. Выбивание мяча при ведении. Бросок одной рукой.	5	17.30-19.00	командная	спортзал	Командный зачет
24		Совершенствование: ловля на месте, ведение, передача в два шага. Бросок мяча после двух шагов. Игра с акцентом на выбор свободного места после передачи мяча.	5	17.30-19.00	командная	спортзал	Командный зачет
25		Контрольная игра	2	17.30-19.00	командная	спортзал	Командный зачет
26		Дистанционные броски 4,5 метра от щита.	15	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет
27		Трехочковые броски	12	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет

28		Взаимодействия трех игроков через заслон. Тактика нападения (3:3). Игра на одно кольцо.	8	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет
30		Тактика нападения. Индивидуальные действия игроков в нападении	6	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет
31		Контрольная игра	2				
32		Сдача контрольных нормативов, ГТО	2	17.30-19.00	Индивидуальная	спортзал	зачет
33		Соревнования уличный баскетбол	6		командная	спортзал	Командный зачет
		итога	166				

Третий год обучения

№п/п	Дата	Тема занятий	Количество часов	Время проведения	Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
		Углубление знаний о спортивных играх	2				
1		Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Техника безопасности при занятиях спортивными играми	1	19.00-20.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
2		Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры.	1	19.00-20.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
		Общая и специальная физическая подготовка	16				
3		Сдача контрольных нормативов, ГТО	2	19.00-20.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
4		Совершенствование основ техники и тактики игры. Правила игры. Соревнования	50				
5		Совершенствование	2	19.00-	Индивидуальная	спортзал	зачет

		ведение мяча, с сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения скорости; д) ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника.		20.30	ная		
6		Совершенствование броска мяча, с сопротивлением защитника. Броски двумя руками в прыжке после ведения ; бросок мяча двумя рукой от груди с близкого расстояния после ведения.	4	19.00-20.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
7		Совершенствование броска мяча, с сопротивлением защитника. Броски двумя руками в прыжке после ведения ; бросок мяча двумя рукой от груди с близкого расстояния после ведения.	4	19.00-20.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
8		Контрольная игра	2	19.00-20.30	командная	спортзал	Командный зачет
9		Совершенствование броска мяча одной рукой от плеча после ведения с сопротивлением защитника. На расстоянии от корзины 6,5 м. Без сопротивления защитника.	4	19.00-20.30	Индивидуальная	спортзал	зачет

10		Совершенствование броска мяча в движении с сопротивлением защитника. Два шага. Техника индивидуальной защиты.	4	19.00-20.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
11		Совершенствование штрафного броска	4	19.00-20.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
12		Совершенствование личной защиты. Перехват мяча. Техника индивидуальной защиты.	4	19.00-20.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
13		Совершенствование личной защиты. Вырывание, выбивание мяча.	2	19.00-20.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
14		Выход для получения мяча.	2	19.00-20.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
15		Контрольная игра	2	19.00-20.30	командная	спортзал	Командный зачет
16		Взаимодействие трех игроков. «тройка через заслон», «восьмерка».	2	19.00-20.30	командная	спортзал	Командный зачет
17		Нападение	2	19.00-20.30	командная	спортзал	Командный зачет
18		Розыгрыш мяча в позиционном нападении	2	19.00-20.30	командная	спортзал	Командный зачет
19		Контрольная игра	2	19.00-20.30	командная	спортзал	Командный зачет
20		Дистанционные броски 4,5 метра от щита.	4	19.00-20.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
21		Нападение быстрым прорывом с сопротивлением (3:2).	2	19.00-20.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
22		Взаимодействия трех игроков через заслон. Тактика нападения	2	19.00-20.30	командная	спортзал	Командный зачет

		(3:3). Игра на одно кольцо.					
23		Противодействие получению мяча	2	19.00-20.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
24		Совершенствование тактики нападения. Индивидуальные действия игроков в нападении.	2	19.00-20.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
25		Совершенствование тактики нападения. Тактика командной игры (в нападении и защите)	2	19.00-20.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
26		Сдача контрольных нормативов, ГТО	2	19.00-20.30	Индивидуальная	спортзал	зачет
27		Контрольные игры	6				
		Баскетбол 3*3	6		командная	спортзал	Командный зачет
		ИТОГО	84				