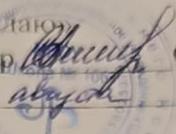


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №106»

Программа принята на
педагогическом совете
Протокол № 1 от 0 23г

«Утверждаю»
Директор  С.А. Антипова
« 31 » августа 2023г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: с 10 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель программы:

Хасянова Ирина Владимировна

Нижний Новгород
2023

Пояснительная записка

Образовательная программа “баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

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 воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного

образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом.
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Задачи:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
 - воспитывать дисциплинированность;
 - способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- Способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Особенностью данной программы является повышение количества двигательных единиц (ДЕ) у детей через организацию в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса, за определенное количество учебных недель в году (38 недель).

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал для занятий баскетболом.
- Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Отличительные особенности данной ОП от уже существующей:

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта по следующим разделам:

1. Общие основы баскетбола.
2. Изучение и обучение основам техники баскетбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в баскетболе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей с 10 лет.

Сроки реализации программы 1 год:

Программа рассчитана на детей и подростков от 10 до 12 лет.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1ч.

Количество часов в год 76 ч.

Формы и режим занятий:

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

Группа 1 года обучения комплектуется в количестве не менее 15 человек.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Ожидаемые результаты

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Нормативные требования для групп начальной подготовки

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски %		Штрафные броски %	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	11,4	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-

Общая физическая подготовка

Формула определения ОУФК (общего уровня физической кондиции)

Таблицы оценки ОУФК учащихся школы

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков и девочек

	ТЕСТ	10-12 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8
2.	Прыжок в длину с места (см.)	120
3.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	22
4.	Бег 20м	4.8
5.	Скоростное ведение 20м	11.4

Формула определения ОУФК по видам программы ОФП

Для бега - (норма – результат) : норма

Для всех других видов - (результат – норма) : норма

Общий уровень физической кондиции определяется путем деления суммы результатов ОУФК по всем видам программы на 5.

Значения ОУФК	Оценка
От 0,61 и выше	Супер
От 0,21 до 0,60	Отлично
От - 0,20 до 0,20	Хорошо
От – 0,6 до – 0,21	Удовлетворительно
От – 1,00 до – 0,61	Неудовлетворительно
От – 1,01 и ниже	Опасная зона

Мониторинг образовательного процесса

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Учебно-тематический план обучения

№ п/п	Название тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Теоретические сведения	2		2
2.	Общая физическая подготовка	2	8	10
3.	Специальная физическая подготовка	1	10	11
4.	Техническая подготовка	5	30	35
5.	Тактическая подготовка	1	10	11
6.	Организационно-воспитательные мероприятия.	2	2	4
9.	Сдача контрольных нормативов	1	2	3
Общее количество часов в год		14	62	76

Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.	
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка баскетболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в группах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка баскетболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в группах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка баскетболиста	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в группах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

Содержание программы обучения

1. Теоретические сведения

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой скакалкой и с массой своего тела.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове,

руках, лопатках. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание малого мяча. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Дозированный бег по пересеченной местности до 6 мин. Плавание. Ходьба на лыжах.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещение. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры.

Тема 4. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном

движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Система личной защиты.

Тема 6. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Тема 7. Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол.

Тема 8. Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства СДЮСШОР, города, округа по баскетболу).

Тема 9. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Тема 10. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

1. Методические рекомендации:

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

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы:**

▪ *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.

▪ *принцип дополнительности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.

▪ *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.

▪ *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

▪ *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.

▪ *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

▪ *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

▪ *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастических матов;
- футбольных, баскетбольных и теннисных мячей.

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка
-

Список литературы

для педагога:

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
8. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
9. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.- 72 с.
10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с

Для детей и родителей:

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
2. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод.Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с

Календарно- тематическое планирование.

№	Дата	Название темы	Тип подготовки	Примечания
1		Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	Теор. ОФП	
2		История развития баскетбола. Передача мяча, остановка, тройная угроза, поворот: а. остановка прыжком б. поворот лицом, скрестный шаг в. пас прямой двумя руками, правой, левой, в пол.	Теор. Техн.	
3		Техника броска. а. Работа на кисть: -передача теннисным мячом (положение стоп) б. стойка –тройная угроза: -на живот 20раз -об пол 20 раз - траектория 20 раз в. Дриблинг из тройной, кисть 3 подхода по 20 . г. на раз проверяем положение ног, на 2 берем мяч, на 3 – стойка для броска. д. бросок на кольцо, акцент стойка.	Техн.	
4		Дриблинг: а.- на месте: -высокое 10-20-30-20-10 раз -низкое 10-20-30-20-10 раз -среднее 10-20-30-20-10 раз б. в движении – по прямой –высокое - по сигналу в низкое ведение + СТОЙКА, ВЫСОТА УДАРА, ПЕРВЫЙ ШАГ, РОТАЦИЯ ПЛЕЧА.	Техн.	
5		Защита. а. Защитная стойка на месте + ШИРИНА НОГ, ПОЛОЖЕНИЕ СТОП, СПИНЫ, РУК. на раз положение ног на два положение локти на колени, на три касание кисть в пол говорить защита. б. из разных прыжков встать в защитную стойку. в. Работа рук по времени, левая рука - в правую сторону ,«ложка» снизу, «ложка» сверху. г. движение в лево-право д. движение в беге лицом, спиной и остановка.	Техн.	

6	Открытие. а.- легкий бег со сменой ритма (смена на 2, 3 шага) б.- смена ритма по сигналу. в. По сигналу остановка в один контакт. г. – в два контакта д.- на кольцо по прямой линии е.- на кольцо зиг-заг	Техн.	рис
7	ОФП	Теор. Техн.	
8	Передача мяча 1. Повторить остановку 2. повторить пас двумя руками -по прямой -в пол -правой рукой - левой рукой 3. пас через скрестный шаг 4. пас через отшагивание в сторону - прямой -в пол 5.пас из за головы -пас после финта в сторону	Техн.	
9	Бросок мяча 1-босок тен.мячом в парах (на живот, в пол, траектория) по 20 раз ведение кистью из тройной угрозы 3*20раз катание кистью по полу 3*20раз бросок ближе к кольцу, без корзины.	Теор. СФП	рис
10	Дриблинг -на месте низкий дриблинг до колена 3*20 раз - с боку 2*20 раз - перед собой 2*20 раз -комбинация из трех 2*20раз --атака после двух ударов скрестным шагом -и обратная в параллельную остановку - смена перед собой, после двух ударов - смена перед собой после двух ударов. Движение по прямой - с диагональной атакой - смена перед собой	Такт	
11	Защита -Защитная стойка на месте(повтор) - на месте через разные виды прыжков - по сигналу встать в защитную стойку	Техн.	

		<ul style="list-style-type: none"> - работа рук на месте - шаг + работа рук, смена направления без крос аута - вход на крос аут с лицевой линии - движение в защитной стойке + крос аут <p>рисунок</p>		
12		<p>Открытие</p> <ul style="list-style-type: none"> - ложки ,бег со сменой ритма <p>открытие по прямой:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по сигналу остановка в один контакт - по сигналу в 2 контакта - заг-заг движение , остановка в 2-контакта- подключение положения рук <p>* кисть, плечо ,мяч</p> <ul style="list-style-type: none"> - движение и завершение 	Техн.	
13		<p>Передача мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> - поворот лицом, остановка, положение мяча, положение ног, положение головы - через пас скрестный шаг - пас : -отшагиванием в сторону -прямой -в пол - пас через поворот лицом - пас из за головы, -из за головы + финт 	Техника	
14		<p>Бросок мяча</p> <ul style="list-style-type: none"> -дриблинг кистью из положения Зая угроза 3*20 раз - взять мяч с пола в положение Зая угроза 2*20 раз - имитация -бросок через прыжок ,все время стоять в тройной угрозе - бросок из авто-паса. 		
15		<p>Дриблинг</p> <ul style="list-style-type: none"> -смена перед собой , два 	Техн.	

19		Открывание. Движение зиг-заг, остановка в два контакта Рис.	Такт.	
20		Передача мяча. - на месте поворот через спину на 1,2,3. - поворот через спину прямой шаг – пас. - поворот через спину скресный шаг - после двух ударов пас - после разворота передача с перемещением -то же с перемещением в другую колонну - то же с дриблингом	Техн.	Рис.
21		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. Прямая передача мяча 2*20 Передача в пол 2*20 Забирание мяча со стула в тройную угрозу 2*20 лево 2*20 право имитация броска из тройной угрозы	Теор. ОФП	
22		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
23		Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	Техн. СФП	
24		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	Теор. ОФП	
25		Командные действия в нападении.	Такт.	
26		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	
27		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	
28		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
29		Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе	Теор.	

		тренировки		
30		Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	
31		Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	Теор. СФП	
32		Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	
33		Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	
34		Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
35		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	
36		Методы спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	
37		Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	
38		Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	Теор. Техн.	
39		Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	
40		Техническая подготовка юного спортсмена.	Теор.	
41		Тактика защиты.	Такт.	
42		Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	Техн.	
43		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	
44		Действия одного защитника против двух нападающих.	Такт.	
45		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	
46		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	Техн.	
47		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	
48		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Техн.	
49		Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	
50		Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	

51		Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	Такт.	
52		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
53		Защитные стойки.	Техн.	
54		Защитные передвижения	Техн.	
55		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт	
56		Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	Такт.	
57		Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	Интегр.	
58		Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн.	
59		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
60		Организация командных действий.	Такт.	
61		Бросок мяча одной рукой сверху.	Техн.	
62		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	Техн.	
63		Техника овладения мячом.	Техн.	
64		Техника броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	
65		Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	
66		Контрольные испытания. СФП	Интегр.	
67		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	
68		Учебная игра.	Интегр.	
69		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	
70		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	

71		Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	Интегр.	
72		Двухсторонняя игра (по упрощенным правилам)		
73		Двухсторонняя игра (по упрощенным правилам)		
74		Двухсторонняя игра (по упрощенным правилам)		
75		Двухсторонняя игра (по упрощенным правилам)		
76		Двухсторонняя игра (по упрощенным правилам)		