

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №10 г.Назрань»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  На заседании педагогического совета  Протокол №\_\_\_ от \_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024\_\_\_г | СОГЛАСОВАНО  Методист  РМЦ РИ  \_\_\_\_\_\_\_\_Е.Х.Булгучева | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  ГБОУ «СОШ №10 г.Назрань»  \_\_\_\_\_\_\_Э.М.Кокурхоева «\_\_»« » 2024\_\_\_г. |

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа «Юный баскетболист»

физкультурно-спортивной направленности

Вид программы: модифицированная

двухуровневая разноуровневая

стартового и базового уровней

Тип программы: сложно-структурированная

Срок реализации: 2 года (144 часа, 180 ч.)

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Форма обучения: очная

Автор-составитель программы методист РМЦ РИ Булгучева Е.Х.

Составитель рабочей программы педагог дополнительного образования Курсаев М.Д.

Г. Назрань, 2024г.

**Содержание программы**

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

* 1. Пояснительная записка
  2. Особенности организации образовательной деятельности

*(Объем и сроки реализации программы, режим занятий, формы и методы обучения и занятий)*

# Цели и задачи программы

*(на 3 года обучения)*

* 1. Планируемые результаты обучения

*(на 3 года обучения)*

* 1. Содержание программы

*(включая учебно-тематическое планирование на 3 года обучения)*

# **Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

## 2.1. Календарно учебный график

## 2.2. Организационные условия реализации программы

*(Материально-техническое обеспечение. Методическое обеспечение.*

*Кадровое обеспечение)*

## 2.3. Формы аттестации и контроля

2.4. Список литературы

Приложение 1. Календарно-тематические графики на 2 года обучения

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

* 1. **Пояснительная записка**

***Направленность программы:*** *физкультурно-спортивная*

***Уровень программы:*** *двухуровневая- разноуровневая, стартового и базового уровней*

***Срок реализации:*** *2 года*

**Нормативно-правовые основания обновления содержания методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей:**

Федеральный Закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”

Федеральный закон от 24 июля 1998г. №124-ФЗ “Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации”

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467 “Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей” (в редакции от 21 апреля 2023г.)

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р (в редакции от 15 мая 2023г.)

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ “О внесении изменений в федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся”

Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н “Профессиональный стандарт “Педагог дополнительного образования детей и взрослых””

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 “Об утверждении СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”

Также к нормативно-правовой основе добавляются:

-для разноуровневых программ:

Приложение к письму Минобрнауки России от 18ноября 2015г № 09 - 3242: “Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)”

-для дистанционной формы обучения по дополнительным программам:

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. №816 “Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ”

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020г. №952н “Об утверждении профессионального стандарта “Тренер-преподаватель”

Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030г., утвержденная распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021г. №3894-р (в редакции от 20 марта 2023г.)

Закон Республики Ингушетия от 3 февраля 2014 г. №5-РЗ «Об образовании в Республике Ингушетия» (с изменениями и дополнениями).

Распоряжение Правительства РИ от 4 сентября 2023г. №129 «Об утверждении Концепции внедрения модели персонифицированного дополнительного образования детей в РИ»

Локальные акты ГБОУ «СОШ №10 г.Назрань», регламентирующие образовательную деятельность образовательного учреждения: Устав ГБО «СОШ №10 г.Назрань, нормативно-правовая документация, правила распорядка рабочего дня учреждения.

***Отличительные особенности программы***

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа является модифицированной и разработана на основе авторских программ: типовой программы для внешкольных учреждений и образовательных школ И.А. Водянниковой, под редакцией С.М.Зверева, 1986 год и примерной программы по баскетболу для детско-юношеских школ, 2004 год. Данная программа, также аккумулировала разработки классиков педагогики и современной методики образовательных программ педагогов дополнительного образования образовательных интернет - ресурсов РФ

Программа “Юный баскетболист» физкультурно-спортивной направленности предполагает развитие и совершенствование у воспитанников программы основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья игровых навыков и закрепления опыта ведения командной игры.

Главная отличительные особенность программы заключаются в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Программа состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

Другая отличительная особенность программы ее разноуровневость, включающая стартовый, базовый уровни.

В группе первого года обучения учащиеся занимаются на стартовом уровне, в группе второго года обучения учащиеся занимаются на базовом уровне.

Для*стартового уровня*характерна первоочередная направленность- ознакомление со спецификой дисциплины, с ознакомительными научными знаниями «физического воспитания детей и юношества» и предмета «Вид спорта – баскетбол», которые лежат в основе образовательной программы, поэтому такой уровень называется еще *ознакомительным****.***

*Цель стартового уровня: п*утем пробного погружения в предметную сферу «Баскетбол» создать активную мотивирующую образовательную среду для формирования познавательного интереса учащегося и обеспечения им овладения элементарной компонентной грамотностью, что позволит ребенку сделать в дальнейшем осознанный выбор в направлении своего дополнительного образования

Реализуемый стартовый уровень дает условия интенсивной социальной адаптации детей и направлен на повышение психологической готовности ребенка к включению в образовательную деятельность, на диагностику уровня его общих физических и специальных спортивно-игровых способностей. Также стартовый уровень обеспечивает комфортные условия общей физической подготовки для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании.

Второй год обучения программы базового уровня, он более углубленный, чем стартовый. Этот уровень отличается тем, что расширяются и углубляются знания, умения и практические навыки. Дополнительные программы базового уровня направлены на освоение специальной физической и игровой подготовок баскетбола как спортивной игры, развитие у детей интересов и навыков, расширение спектра специализированных занятий по различным дисциплинам, формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности; формирование специальных знаний и практических навыков, развитие творческих способностей ребенка. В процессе обучения накапливаются базовые знания, умения и навыки, что способствует не только успешности обучения, но и создает возможности освоения творческо-продуктивной, проектной и учебно-исследовательской деятельности.

***Новизна программы***

Оригинальность программы «Юный баскетболист» 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.

Новизной программы является то, что в одной группе в двух подгруппах, одновременно занимаются и мальчики, и девочки. Упражнения и учебные игры и соревнования проводятся внутри подгрупп между малыми группами. Дополнительная программа предусматривает дифференцированный подход, который необходимо осуществлять педагогу. Основной вид деятельности по программе двигательный, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы и мальчики, и девочки формируются как целостные личности, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

***Актуальность программы***

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у детей, юношей и девушек старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта

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).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Актуальность программы 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.

***Педагогическая целесообразность программы***

*Педагогическая целесообразность программы* баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего 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.

* 1. **Особенности организации образовательной деятельности**

***Адресат программы:*** дети 14-18 летдевочки и мальчики,то есть контингент из учащихся общеобразовательной школы.

Набор проводиться в одну группу в 2 подгруппы девочек и мальчиков.

В группах первого года обучения стартового уровня дети 14-16 лет.

В группах второго года обучения базового уровня дети 16-18 лет.

**Подростковый возраст** является возрастом решающих сдвигов в развитии личности: закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Отмечается интенсивный рост и увеличение всех размеров тела — «второе вытягивание». К 12 годам достигается 86% от своего будущего роста. Это этап активного совершенствования мышечной системы и двигательных функций. Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль, головокружение. Нередко возникает юношеская гипертония. Максимальное кровяное давление при этом составляет 130—140 мм. рт. ст. Утомление быстрее подкрадывается к подростку, чем к взрослому. Сердце у подростков даже в условиях покоя работает более напряженно, чем у взрослых. Тем не менее подростки обладают высокими функциональными возможностями дыхания и кровообращения, что является хорошей базой для серьезной спортивной тренировки.

С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим.

Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Завершается созревание коркового центра двигательного анализатора, который затем к 13-14 годам достигает высокого уровня (далее приостанавливается).

Однако, организм детей среднего школьного возраста крайне неустойчив. Поэтому во время занятий следует осуществлять строгий врачебный контроль за объемом и интенсивностью нагрузок с тем, чтобы не допустить переутомления и перенапряжения организма.

В 12 лет юный спортсмен должен уметь управлять собственным весом в прыжке, падать на пружинящие руки.

Развивая силовые качества подросткового возраста, необходимо избегать упражнений с преодолением максимального веса, упражнений, требующих продолжительного физического напряжения и задержки дыхания. Упражнения на силу необходимо чередовать с упражнениями на быстроту.

При развитии силы более предпочтительны упражнения динамического характера. Доступны упражнения с отягощениями, равными 50% собственного веса.

Значительное место должны занимать скоростно-силовые упражнения типа прыжков, метаний, многоскоков, быстрых спрыгиваний, напрыгиваний и выпрыгиваний, переменных ускорений в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8—10 раз по 10—15 сек) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2—3 мин.

Для воспитания выносливости следует использовать: кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постоянным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км; повторный бег на отрезках 30-40-50 м с коротким интервалом отдыха (15—30 сек); подвижные и спортивные игры; серийное выполнение беговых и игровых упражнений.

Чрезмерная опека подростков, ограничивание их самостоятельности действий угнетает, вызывает вялость, апатию, воспитывает потребительские качества. Заметно проявляется чувство собственного достоинства. Они слабо приемлют распоряжения в виде приказов, нравоучений. Подростки требуют уважительного отношения к себе. Одним из ведущих мотивов их поведения является потребность в самоутверждении, т.е. стремление занять достойное положение в коллективе, получить признание со стороны окружающих. Подростки остро реагируют на обращение с ними как с маленькими, на мелочную опеку, неоправданную помощь им, подсказку со стороны тренера или товарища. Резкий, безапелляционный тон замечаний оскорбляет их возросшее самолюбие, вызывает часто ответную грубость, развязность, напускное безразличие и даже желание поступить наперекор требованиям. Требования к подросткам должны быть обоснованы и предъявляться в тактичной форме.

Дети переходного возраста обладают сильно выраженным чувством справедливости, у них заметно развита склонность к критической проверке чужих суждений.

Тренеру приходится сталкиваться и с нежеланием ребят, чтобы в одной команде с ними играл тот или иной мальчик. В таких случаях следует тщательно разобраться в отношениях между ребятами, выяснить, почему это произошло.

Эффективность воспитательной работы во многом зависит от отношений, сложившихся между тренером и футболистами. Они должны строиться на доверии, доброжелательности, объективности, справедливости в решении конфликтных ситуаций.

Нередко подростки переоценивают свои физические возможности, пытаясь скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. Для подростка будущие цели тренировки кажутся далекими, апелляция к ним слабо стимулирует активность занимающихся. Поэтому необходимо наряду с общей целью ставить конкретные, ближайшие цели, реальность достижения которых очевидна.

**В 16-17 лет** в основном завершаются процессы глубоких функциональных перестроек организма и его состояние все больше приближается к состоянию, характерному для взрослого человека.

Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам и увеличивается еще на 2-3 см в год.

Надо учитывать, что процессы окостенения к этому возрасту еще не завершены. К 14-16 годам появляются зоны окостенения в хрящах, межпозвонковых дисках. Полное сращение костей тела заканчивается только к 20-21 году. Окостенение ключицы, лопатки, костей плеча и предплечья завершается к 20-25 годам, фаланги пальцев ног, костей плюсны и предплюсны соответственно к 15-21 и 17-21 годам.

Рост тела в длину в основном заканчивается к 17-18 годам. Поэтому резкие толчки во время приземления с большой высоты, резкие повороты и остановки, неравномерная нагрузка на правую и левую ногу могут вызвать смещение костей плечевого пояса и таза, неправильное их срастание. Чрезмерные нагрузки на нижние конечности, если процессы окостенения не закончились, приводят к появлению плоскостопия.

Интенсивное развитие скелета детей тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата.

Вес мышц у ребят 15 лет составляет 32,6% веса тела, а к 18 годам - 44,2%. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства.

В возрасте 16-17 лет способность оценивать положение тела, отдельных его частей в пространстве достигает данных взрослых. Систематическая тренировка повышает способность к анализу пространственной точности движений.

Мышцы старших школьников эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их сократительная способность и способность к расслаблению достаточно велики.

Опорно-двигательный аппарат может уже выдерживать значительные статические напряжения и выполнять довольно длительную работу.

Наибольший прирост силы наблюдается с 13 до 15 лет. В 15-17 лет абсолютная мышечная сила изменяется в меньшей степени, и только к 16-20 годам она достигает уровня, свойственного взрослому человеку.

Уровень развития скоростно-силовых качеств неизменно повышается с 13 до 16 лет.

Заметно улучшается и достигает своего совершенства координация движений. Возрастает способность сердечно-сосудистой системы обеспечивать потребности организма при интенсивных нагрузках.

В процессе тренировки упражнения подбираются:

по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств);

по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные);

по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

***Условия набора****:* без предварительных испытаний и мониторинга для всех желающих детей от 14 лет не имеющие медицинских противопоказаний. Заниматься в секции могут учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

***Наполняемость групп****:* 12-15 человек

***Формы и методы обучения:***

***формы обучения:*** *к*омандная, малыми группами, индивидуальная

***методы обучения:*** практический, словесный, наглядного восприятия;

- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;

***1-й год обучения на*** стартовом уровне ***по реализации*** носит выраженный деятельностный характер, создает возможность активного творческого погружения детей в сферу соответствующей предметной деятельности на уровне первичного знакомства с ней; это потребует создания интерактивной развивающей тематической среды для реализации стартовой программы, а также применения соответствующих физкультурно-спортивных методик освоения физических упражнений

Показатель ***базового уровня программы 2-го года обучения по реализации:***

программа носит выраженный *деятельностный поисково-исследовательский характер*,

-обучение создает возможность активного творческого погружения детей в сферу спортивной предметной деятельности на уровне изучения баскетбола;

- *создание интерактивной развивающей тематической среды* для реализации программы базового уровня

*Набор:*принимаются дети и юношество, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, как из числа тех, кто посещал занятия 1-го года обучения в этой группе, так из числа тех, кто не посещал, но стартовая диагностика указывает на владение учащимся стартового уровня данной программы. Проводиться стартовая диагностика (входной контроль) с целью выявления уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей (интересов, первичных умений и навыков, мотивация для занятий и т.п*.)*

*Результат обучения в количественном выражении базовой программы:* участие не менее 50% обучающихся в общегородских (районных) мероприятиях, наличие не менее 10% победителей и призеров муниципальных мероприятий и переход на продвинутый уровень не менее 25 % обучающихся по дополнительным общеразвивающим программа.

***Формы проведения занятий:***

-тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований;

- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях

***Объем и сроки реализации:***

*Программа рассчитана на 2 года обучения, 36 рабочих недель в году,*

*По программе 1-го года обучения занимается 1 группа: 144 часа в году, 4 часа в неделю, 1-я группа девочек и мальчиков, дети 14-16 лет (8,9 кл.).*

*По программе 2-го года обучения занимается 2 группа: 180 часов в году, 5 часов в неделю.*

***Режим занятий:***

В группе первого года обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часу, 1 час 45 минут, перемена 5 минут. Астрономическое время 2-х часового занятия 95 мин.

В группе 2-го проводятся 2 раза в неделю по 2 учебного часа и 1 раз дается 1 час (1 учебный час 45 минут, перемена 5минут), астрономическое время 2 часового занятия95 минут.

* 1. **Цели и задачи программы**

*1-й год обучения стартовый уровень*

***Цели:***

-создание условий для полноценного физического развития,

-укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом,

-формирование навыков здорового образа жизни,

-воспитание юных спортсменов

***Задачи:***

1. *Образовательные:*

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

1. *Развивающие:*

* Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
* Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
* Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
* Расширение спортивного кругозора детей.

3. *Воспитательные:*

- 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.

*2-й год обучения базовый уровень*

***Цели:***

***-***развитие физических качеств,

-совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол,

-подготовка юных спортсменок для реализации своих достижений в соревновательной деятельности

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных *задач*:

* развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
* обучение основам техники и тактики игры;
* приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
* укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

*Воспитательный потенциал:*

-воспитание товарищеского духа в команде, умения оказывать поддержку

другу, своей команде

-воспитание умения делового общения со сверстниками и педагогами-

наставниками

-воспитание этических норм поведения в коллективе и в обществе

-воспитание патриотических чувств к своему городу, региону, стране.

*3-й год обучения продвинутый уровень*

* 1. **Планируемые результаты обучения**
* ***К концу 1-го года обучения учащиеся*:**
* получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
* ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
* улучшат общую физическую подготовку;
* освоят упражнения СФП;
* ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
* обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
* улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
* будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

* научатся ловить мяч двумя руками на месте;
* научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
* научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
* научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
* научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
* научатся освобождаться для получения мяча;
* будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
* будут уметь останавливаться двумя шагами;
* будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
* научатся передавать мяч двумя руками в движении;
* научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
* научатся вести мяч зигзагом, а так-же без зрительного контроля;
* будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
* научится в защитных действиях подстраховывать партнера;
* в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на
* свободное место;
* научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние,
* дальние);
* научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
* будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
* будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

***По истечении срока 2-го года обучения по программы учащиеся должны***

*Знать:*

* работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
* основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол.  Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
* гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
* способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

*Уметь:*

* выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
* выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
* броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
* вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
* применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять  индивидуальные, групповые  и командные действия в защите в игре баскетбол.

*Использовать:*

* приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий  спортом в активный отдых и досуг.

*Демонстрировать*

* броски по кольцу с расстояния 1 м.
* броски со средних и дальних дистанций.
* броски по кольцу после ведения.
* передачи мяча в парах.
* передачи мяча в движении.
* обводка стоек.
* передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
* штрафной бросок.

Формы контроля и подведение итогов реализации Программы:

начальная, промежуточная, итоговая (контрольное занятие, соревнование). Журнал оценки результатов.

* 1. **Содержание программы**

***Учебно-тематический план 1-го года обучения***

*(стартовый уровень).*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название  разделов  и тем | Тип  подго-  товки | Всего  часов | Практ.  часов | Теор.  часов |
|  | ***Раздел 1. Введение*** |  | **8** | **2** | **6** |
| 1.1 | Знакомство с группой и педагогом. Введение в баскетбол. Спортивная форма. Инструктаж техники безопасности в спортзале | Теорет.  беседа | 2  2 | 1 | 2  1 |
| 1.2 | Изучение правил дорожного движения ПДД. Обсуждение безопасного маршрута. | Теорет.  беседа | 2 |  | 2 |
| 1.3 | Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. | Беседа,  разминка | 2 | 1 | 1 |
|  | ***Раздел 2 Физическая подготовка посредством игры*** |  | **10** | **2** | **8** |
| 2.1 | Физические строевые упражнения на гибкость и укрепление мышц. Дыхательные упражнения. Прыжки на месте в высоту. |  | 2 | 1 | 1 |
| 2.2 | Спортивная ходьба. Бег трусцой. |  | 2 | 2 |  |
| 2.3 | Командные игры в эстафеты с бегом, передачей предметов, со скакалкой. |  | 2 | 1 | 1 |
| 2.4 | Бросание мяча в корзину на меткость |  | 2 | 2 |  |
| 2.5 | Эстафета с ведением мяча и бросанием его в корзину |  | 2 | 2 |  |
|  | ***Раздел 3. Общие основы баскетбола*** |  | **18** | **14** | **4** |
| 3.1 | История развития баскетбола в России. Правила игры. Состав команд.  Прыжки с толчком с двух ног. | Теор.  Техн. | 2  2 | 1  2 | 1 |
| 3.2 | Техника передвижения приставными шагами. | Техн. | 2 | 1 | 1 |
| 3.3 | Передача мяча двумя руками от груди. Мастер класс-педагога | Техн. | 2 | 1 | 1 |
|  | Передача мяча двумя руками от груди. | Тренинг | 2 | 2 |  |
| 3.4 | Единая спортивная классификация.  Тактика нападения. | Теор.  Такт. | 2 | 1 | 1 |
| 3.5 | Тактика нападения. | Тренинг | 2 | 2 |  |
| 3.6 | Техника передвижения при нападении | Техн. | 2 | 2 |  |
| 3.7 | Техника передвижения при нападении | Тренинг | 2 | 2 |  |
|  | ***Раздел 4. Общая физическая подготовка*** |  | **30** |  |  |
| 4.1 | Строевые упражнения:  Упражнения для рук плечевого пояса  Упражнения для ног.  Упражнения для шеи и туловища  Упражнения для всех групп мышц | Техн. | 2 | 2 |  |
| 4.2 | Подвижные игры: «Пятнашки»,  «Пустое место» | Техн. | 2 | 2 |  |
| 4.3 | Подвижные игры: Снайперы»,  «Мяч водящего», «Гонка мячей» | Техн. | 2 | 2 |  |
| 4.4 | Упражнения для развития быстроты.  Упражнения для развития ловкости. | Техн. | 2 | 2 |  |
| 4.5 | Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести. | Техн. | 2 | 2 |  |
| 4.6 | Способы ловли мяча. | Техн. | 2 | 1 | 1 |
| 4.7 | Личная и общественная гигиена.  Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.  Текущий контроль. Тест. | Теор.  Техн. | 2 | 1 | 1 |
| 4.8 | Бросок мяча двумя руками от груди.  Текущий контроль | Техн. | 2 | 2 |  |
| 4.9 | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Такт | 2 | 2 |  |
| 4.10 | Техника ведения мяча. | Техн. | 2 | 2 |  |
| 4.11 | Ведение мяча с переводом на другую руку. | Техн. | 2 | 2 |  |
| 4.12 | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | Такт. | 2 | 2 |  |
| 4.13 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 | 2 |  |
| 4.14 | Ловля двумя руками «низкого мяча». | Техн. | 2 | 2 |  |
| 4.15 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком.  Промежуточный контроль. Сдача нормативов | Техн. | 2 | 2 |  |
|  | ***Раздел 5. Специальная физическая подготовка*** |  | **20** | **19** | **1** |
| 5.1 | Упражнения для развития быстроты и ускорения | Техн | 1 | 1 |  |
| 5.2 | Рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. |  | 1 | 1 |  |
| 5.3 | Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.  Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). |  | 1 | 1 |  |
| 5.4 | Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием  - ориентира |  | 1 | 1 |  |
| 5.5 | Прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). |  | 1 | 1 |  |
| 5.6 | Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. |  | 1 | 1 |  |
| 5.7 | Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. |  | 1 | 1 |  |
| 5.8 | Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. |  | 1 | 1 |  |
| 5.9 | Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. |  | 1 | 1 |  |
| 5.10 | Метание различных мячей в цель.  Эстафеты с разными мячами. |  | 1 | 1 |  |
| 5.11 | Закаливание организма спортсмена.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 2 | 1 | 1 |
| 5.12 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 | 1 |  |
| 5.13 | Контрольные испытания. | Контр. | 1 | 1 |  |
| 5.14 | Командные действия в нападении. | Такт. | 1 | 1 |  |
| 5.15 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Техн. | 1 | 1 |  |
| 5.16 | Многократное выполнение технических приемов. | Интегр. | 1 | 1 |  |
| 5.17 | Учебная игра. Текущий контроль | Интегр. | 1 | 1 |  |
| 5.18 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.  Текущий контроль | Такт. | 2 | 2 |  |
|  | ***Раздел 6. Техническая подготовка*** |  | **18** | **18** |  |
| 6.1 | Обучение передвижению в стойке баскетболиста и технике остановок прыжком и двумя шагами. |  | 1 | 1 |  |
| 6.2 | Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. |  | 1 | 1 |  |
| 6.3 | Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. |  | 1 | 1 |  |
| 6.4 | Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. |  | 1 | 1 |  |
| 6.5 | Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. |  | 1 | 1 |  |
| 6.6 | Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. |  | 1 | 1 |  |
| 6.7 | Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. |  | 1 | 1 |  |
| 6.8 | Обучение технике двух шагов с места, в движении. |  | 1 | 1 |  |
| 6.9 | Броски двумя руками от груди с двух шагов. |  | 1 | 1 |  |
| 6.10 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 | 1 |  |
| 6.11 | Командные действия в нападении. | Такт. | 1 | 1 |  |
| 6.12 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 1 | 1 |  |
| 6.13 | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | Такт. | 1 | 1 |  |
| 6.14 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 | 1 |  |
| 6.15 | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 1 | 1 |  |
| 6.16 | Действия одного защитника против двух нападающих. | Такт. | 1 | 1 |  |
| 6.17 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр.  Тренинг | 1 | 1 |  |
| 6.18 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Текущий контроль | Интегр.  Кон  троль | 1 | 1 |  |
|  | ***Раздел 7. Тактическая подготовка*** |  | **15** | **15** |  |
| 7.1 | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. | Техн. | 2 | 2 |  |
| 7.2 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 | 1 |  |
| 7.3 | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 1 | 1 |  |
| 7.4 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. | 1 | 1 |  |
| 7.5 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 1 | 1 |  |
| 7.6 | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | Такт. | 1 | 1 |  |
| 7.7 | Защитные стойки. Защитные передвижения. | Техн. | 1 | 1 |  |
| 7.8 | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт | 1 | 1 |  |
| 7.9 | Учебная игра. | Интегр. | 1 | 1 |  |
| 7.10 | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | Такт. | 1 | 1 |  |
| 7.11 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1 | 1 |  |
| 7.12 | Организация командных действий. | Такт. | 1 | 1 |  |
| 7.13 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 1 | 1 |  |
| 7.14 | Текущий контроль тактической подготовки.  Учебная игра |  | 1 | 1 |  |
|  | ***Раздел 8. Игровая подготовка*** |  | **15** | **15** |  |
| 8.1 | Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. |  | 2 | 2 |  |
| 8.2 | Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. | Тренинг | 2 | 2 |  |
| 8.3 | Выход для получения мяча на свободное место.  Обманный выход для отвлечения защитника.  Розыгрыш мяча короткими передачами. | Тренинг | 2 | 2 |  |
| 8.4 | Атака кольца.  «Передай мяч и выходи».  Наведение своего защитника на партнера.  Игра в баскетбол | Тренинг | 2 | 2 |  |
| 8.5 | Противодействие: получению мяча,  выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке кольца.  Игра в баскетбол |  | 1 | 1 |  |
| 8.6 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. | Техн. | 1 | 1 |  |
| 8.7 | Техника овладения мячом. | Техн. | 1 | 1 |  |
| 8.8 | Техника броска мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 1 | 1 |  |
| 8.9 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн | 1 | 1 |  |
| 8.10 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите.  Промежуточный контроль | Такт.  Конт  роль | 2 | 2 |  |
|  | ***Раздел 9. Контрольные и календарные игры*** |  | 6 | 6 |  |
| 9.1 | Учебная игра. | Интегр. | 2 | 2 |  |
| 9.2 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 2 | 2 |  |
| 9.3 | Учебная игра. | Интегр. | 2 | 2 |  |
|  | ***Раздел 10. Итоговые занятия*** |  | **4** | **2** | **2** |
| 10.1 | Итоговые контрольные игры. Итоговый контроль – «Баскетбольный праздник». Сдача нормативов | Интегр. | 2 | 2 |  |
| 10.2 | Итоговая аттестация. Подведение итогов прошедшего спортивного года. Награждение | Теор. | 2 |  | 2 |
|  | Итого |  | 144 | 123 | 21 |

***Содержание учебного плана 1-го года обучения программы***

***Раздел 1. Введение (8часов, Теор. 2 ч., Пр. 6ч.)***

* Знакомство с группой и педагогом. Введение в баскетбол. Спортивная форма. --- Инструктаж техники безопасности в спортзале
* Изучение правил дорожного движения ПДД. Обсуждение безопасного маршрута.
* Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом.

***Раздел 2. Физическая подготовка посредством игры (10ч., Теор. 2ч., Пр. 8ч.)***

* Физические строевые упражнения на гибкость и укрепление мышц. Дыхательные упражнения. Прыжки на месте в высоту.
* Спортивная ходьба. Бег трусцой.
* Командные игры в эстафеты с бегом, передачей предметов, со скакалкой,
* Бросание мяча в корзину на меткость
* Эстафета с ведением мяча и бросанием его в корзину

***Раздел 3. Общие основы баскетбола*** ***(18* ч., *Теор. 4ч., Пр. 14ч.)***

- История возникновения баскетбола в России.

- Правила игры. Состав команды, форма игроков.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях

баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Подведение итогов изучения пройденных разделов -текущий контроль на знание правил ТБ и правил баскетбола. Тест

- Методика тренировки баскетболистов.

- Техническая подготовка баскетболистов.

- Психологическая подготовка баскетболиста.

***Раздел 4. Общая физическая подготовка* *(30*ч., *Теор.2ч., Пр.28ч.)***

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости

-Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

***Раздел 5. Специальная физическая подготовка*** ***(20*ч., *Теор. 1ч., Пр. 19ч.)***

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

***Раздел 6. Техническая подготовка* *(18* ч., *Теор. 0ч., Пр. 18ч.)***

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,

при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления,

скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа,

с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа,

с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

***Раздел 7. Тактическая подготовка*** ***(15*ч., *Теор. 0ч., Пр. 15ч.)***

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

***Раздел 8. Игровая подготовка*** ***(15*ч., *Теор. 0ч., Пр. 15ч.)***

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

***Раздел 9. Контрольные и календарные игры*** ***(6*ч., *Теор. 0ч., Пр. 6ч.)***

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

***Раздел 10. Итоговые занятия*** ***(4*ч., *Теор. 2ч., Пр. 2ч.)***

Итоговые контрольные игры. Итоговый контроль - «Баскетбольный праздник». Сдача нормативов. Аттестация. Награждение. Подведение итогов

***Учебно-тематический план 2-го года обучения***

*(базовый уровень).*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Тип**  **подго-**  **товки** | **Всего**  **часов** | **Из них** |
| Теоретических  часов |
|  | ***Раздел 1. Общие основы баскетбола*** |  | 10 | 5 |
| 1.1 | История развития баскетбола. Правила игры.  Прыжки с толчком с двух ног. | Теор.  Техн. | 2 | 1 |
| 1.2 | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях  баскетболом.  Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. | Теор.  Техн. | 2 | 1 |
| 1.3 | Гигиена, врачебный контроль, и самоконтроль.  Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. | Теор.  Техн. | 2 | 1 |
| 1.4 | Влияние физических упражнений  на организм человека.  Необходимость разминки в  занятиях спортом. | Теор.  Техн. | 2 | 1 |
| 1.5 | Методическая, техническая и и психологическая подготовка баскетболистов. | Теор.  Техн. | 2 | 1 |
|  | ***Раздел 2. Общая физическая подготовка*** |  | 20 |  |
| 2.1 | Строевые упражнения |  | 2 |  |
| 2.2 | Упражнения: -для  рук плечевого пояса, для ног, для  шеи и туловища |  | 2 |  |
| 2.3 | Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место» |  | 2 |  |
| 2.4 | Подвижные игры: «Снайперы» |  | 2 |  |
| 2.5 | Подвижные игры:  «Мяч водящего», «Гонка мячей» |  | 2 |  |
| 2.6 | Упражнения для развития быстроты |  | 2 |  |
| 2.7 | Упражнения для развития ловкости |  | 2 |  |
| 2.8 | Упражнения для развития гибкости. |  | 2 |  |
| 2.9 | Упражнения для развития  прыгучести |  | 2 |  |
| 2.10 | Техника передвижения приставными шагами. |  | 2 |  |
|  | ***Раздел 3. Специальная физическая подготовка*** |  | 20 |  |
| 3.1 | Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. |  | 2 |  |
| 3.2 | Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. |  | 2 |  |
| 3.3 | Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). |  | 2 |  |
| 3.4 | Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. |  | 2 |  |
| 3.5 | Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. |  | 2 |  |
| 3.6 | Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. |  | 2 |  |
| 3.7 | Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. |  | 2 |  |
| 3.8 | Метание различных мячей в цель. | Техн. | 2 |  |
| 3.9 | Эстафеты с разными мячами. |  | 2 |  |
| 3.10 | Промежуточная аттестация.  Баскетбол между малыми группами |  | 2 |  |
|  | ***Раздел 4. Техническая подготовка*** |  | 15 |  |
| 4.1 | Передача мяча двумя руками от груди. | Техн. | 1 |  |
| 4.2 | Техника передвижения при нападении | Техн. | 1 |  |
| 4.3 | Техника передвижения при нападении | Техн. | 1 |  |
| 4.4 | Способы ловли мяча. | Техн. | 1 |  |
| 4.5 | Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | Теор.  Техн. | 1 |  |
| 4.6 | Бросок мяча двумя руками от груди. | Техн. | 1 |  |
| 4.7 | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Такт | 1 |  |
| 4.8 | Техника ведения мяча. | Техн. | 1 |  |
| 4.9 | Ведение мяча с переводом на другую руку. | Техн. | 1 |  |
| 4.10 | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | Такт. | 1 |  |
| 4.11 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| 4.12 | Ловля двумя руками «низкого мяча». | Техн. | 1 |  |
| 4.13 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | Техн. | 1 |  |
| 4.14 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Теор.  Интегр. | 1 |  |
| 4.15 | Текущий контроль | Техн. | 1 |  |
|  | ***Раздел 5. Тактическая подготовка*** |  | 15 |  |
| 5.1 | Единая спортивная классификация.  Тактика нападения | Контр. | 1 |  |
| 5.2 | Командные действия в нападении. | Такт. | 1 |  |
| 5.3 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Техн. | 1 |  |
| 5.4 | Многократное выполнение технических приемов. | Интегр. | 1 |  |
| 5.5 | Учебная игра. | Интегр. | 1 |  |
| 5.6 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| 5.7 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |  |
| 5.8 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 |  |
| 5.9 | Командные действия в нападении. | Такт. | 1 |  |
| 5.10 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 1 |  |
| 5.11 | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | Такт. | 1 |  |
| 5.12 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| 5.13 | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 1 |  |
| 5.14 | Действия одного защитника против двух нападающих. | Такт. | 1 |  |
| 5.15 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 1 |  |
|  | ***Раздел 6. Игровая подготовка*** |  | 15 |  |
| 6.1 | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. | Техн. | 1 |  |
| 6.2 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |  |
| 6.3 | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 1 |  |
| 6.4 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. | 1 |  |
| 6.5 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 1 |  |
| 6.6 | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | Такт. | 1 |  |
| 6.7 | Защитные стойки. Защитные передвижения. Учебная игра. | Техн. | 1 |  |
| 6.8 | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт | 1 |  |
| 6.9 | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | Такт. | 1 |  |
| 6.10 | Техника броска мяча одной рукой от плеча. | Теор.  Интегр. | 1 |  |
| 6.11 | Техника овладения мячом. | Такт. | 1 |  |
| 6.12 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 1 |  |
| 6.13 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. | Техн. | 1 |  |
| 6.14 | Учебная игра. Текущий контроль | Техн. | 1 |  |
|  | ***Раздел 7.* *Контрольные и календарные игры. Итоговые занятия*** |  | 13 | 2 |
| 7.1 | Организация командных действий. |  |  |  |
| 7.2 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. |  |  |  |
| 7.3 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | Техн. | 1 |  |
| 7.4 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. |  |  |  |
| 7.5 | Баскетбольный матч. Промежуточный контроль. | Техн | 1 |  |
| 7.6 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. | Такт. | 1 |  |
| 7.7 | Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. | Интегр. | 1 |  |
| 7.8 | Учебная игра. |  |  |  |
| 7.9 | Товарищеские игры с командами соседних школ. | Интегр.  Практ. | 1 |  |
| 7.11 | Баскетбольный матч.  Итоговый контроль. | Интегр. | 1 |  |
| 7.12 | Итоговая аттестация и контроль | Интегр. | 1 | 1 |
| 7.13 | Подведение итогов прошедшего спортивного года. Награждение | Теор. | 1 | 1 |
|  | Итого |  | 108 часов | 7 |

*Практических часов 101*

*Исправь 108 часов на 180 часов!*

***Содержание учебного плана 2-го года обучения программы***

*(базовый уровень)*

***Раздел 1. Общие основы баскетбола (10*ч., *Теор. 5ч., Пр. 5ч.)***

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды,

форма игроков.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях

баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Подведение итогов года.

- Методика тренировки баскетболистов.

- Техническая подготовка баскетболистов.

- Психологическая подготовка баскетболиста.

***Раздел 2. Общая физическая подготовка* *(20*ч., *Теор. 0ч., Пр. 20ч.)***

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости

-Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

***Раздел 3. Специальная физическая подготовка*** ***(20*ч., *Теор. 0ч., Пр. 20ч.)***

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

***Раздел 4. Техническая подготовка* *(15*ч., *Теор. 0ч., Пр. 15ч.)***

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,

при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления,

скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа,

с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа,

с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

***Раздел 5. Тактическая подготовка* *(15*ч., *Теор. 0ч., Пр. 15ч.)***

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

***Раздел 6. Игровая подготовка (15*ч., *Теор. 0ч., Пр. 15ч.)***

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

***Раздел 7.* *Контрольные и календарные игры. Итоговые занятия.*  *(13*ч., *Теор. 2ч., Пр. 11ч.)***часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы**

## 2.1. Календарный учебный график

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Год  обучения | Дата начала  обучения по  программе | Дата  окончания  обучения по  программе | Всего  учебных  недель | Количество  учебных часов  в году | Режим занятий | Длительность  1-го  академического  часа |
| 1 год  обучения | 1 сентября  (или 2 сентября**)** | 31 мая | 36 | 144 | 4 раза в неделю по 1 часу | 45 минут |
| 2 год  обучения | 1 сентября | 31 мая | 36 | 180 | 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз -1ч. | 45 минут |
|  |  |  |  | За 2 года  324 часа |  |  |

* 1. **Условия реализации программы**

***Методические условия***

*1. 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.

*3. Техническое оснащение занятий*

1) щиты с кольцами (2 комплекта);  
3) мячи баскетбольные: 8 шт.  
4) насос ручной, иглы;  
5) гимнастические скамейки (1 шт.);  
6) мячи набивные весом 3 кг (2 шт.).

*Учебно-методическое обеспечение.*

1. Методы обучения

* *Практические:*

- разучивание по частям;

- разучивание в целом;

- игровой;

- соревновательный.

  Методы использования слова:

  - рассказ;

  - описание;

  - объяснение;

  -  беседа;

  - разбор;

  - задание;

  - указание;

  - оценка;

  - команда;

  - подсчет.

* *Методы наглядного восприятия:*

   - показ;

   - демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);

   - звуковая и световая сигнализации*.*

2. Способы выполнения упражнений: *одновременный, поточный, поочередный.*

3. Методы организации занятий: *фронтальный, групповой, индивидуальный.*

4. Формы подведения итогов*: текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.*

5. Материально-техническое обеспечение*: спортивный инвентарь и оборудование.*

***Материально-техническое обеспечение:***

* Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
* Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

***Кадровые условия:*** так как программа содержитбазовый и продвинутый уровни, тодля ее реализации нужен педагог, обладающий профессиональными знаниями в предметной области, знающий специфику *обучения дополнительного образования* (ОДО), имеющий практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей,

педагог дополнительного образования с высшим образованием по специальности «Физическое воспитание».

*Занятия в ГБОУ …по данной программе ведет педагог доп. образования ….*

* 1. **Форма аттестации и контроля**

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного и городского 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 перед началом летней серии игр – в апреле – мае.  
***Способы проверки образовательной программы:***

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

*Формы и способы фиксации результатов:*

- дневник достижений учащихся;

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

*лет.*

* 1. **Список литературы**

*для педагогов:*

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

*для обучающихся:*

* Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
* Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
* Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
* Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
* Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
* Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
* Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

*Приложение 1*

**Календарно-тематические графики на 2 года обучения**

***Календарно-тематический график 1-го года обучения***

*(стартовый уровень).*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название  разделов  и тем | Тип  подго  товки | Всего  часов | Практ.  часов | Теор.  часов | Дата |
|  | ***Раздел 1. Введение*** |  | **8** | **2** | **6** |  |
| 1.1 | Знакомство с группой и педагогом. Введение в баскетбол. Спортивная форма. Инструктаж техники безопасности в спортзале | Теорет.  беседа | 2  2 | 1 | 2  1 |  |
| 1.2 | Изучение правил дорожного движения ПДД. Обсуждение безопасного маршрута. | Теорет.  беседа | 2 |  | 2 |  |
| 1.3 | Влияние физических упражнений на  организм человека.  Необходимость разминки в  занятиях спортом. | Беседа,  разминка | 2 | 1 | 1 |  |
|  | ***Раздел 2 Физическая подготовка посредством игры*** |  | **10** | **2** | **8** |  |
| 2.1 | Физические строевые упражнения на гибкость и укрепление мышц. Дыхательные упражнения. Прыжки на месте в высоту. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.2 | Спортивная ходьба. Бег трусцой. |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.3 | Командные игры в эстафеты с бегом, передачей предметов, со скакалкой. |  | 2 | 1 | 1 |  |
| 2.4 | Бросание мяча в корзину на меткость |  | 2 | 2 |  |  |
| 2.5 | Эстафета с ведением мяча и бросанием его в корзину |  | 2 | 2 |  |  |
|  | ***Раздел 3. Общие основы баскетбола*** |  | **18** | **14** | **4** |  |
| 3.1 | История развития баскетбола в России. Правила игры. Состав команд.  Прыжки с толчком с двух ног. | Теор.  Техн. | 2  2 | 1  2 | 1 |  |
| 3.2 | Техника передвижения приставными шагами. | Техн. | 2 | 1 | 1 |  |
| 3.3 | Передача мяча двумя руками от груди. Мастер класс-педагога | Техн. | 2 | 1 | 1 |  |
|  | Передача мяча двумя руками от груди. | Тренинг | 2 | 2 |  |  |
| 3.4 | Единая спортивная классификация.  Тактика нападения. | Теор.  Такт. | 2 | 1 | 1 |  |
| 3.5 | Тактика нападения. | Тренинг | 2 | 2 |  |  |
| 3.6 | Техника передвижения при нападении | Техн. | 2 | 2 |  |  |
| 3.7 | Техника передвижения при нападении | Тренинг | 2 | 2 |  |  |
|  | ***Раздел 4. Общая физическая подготовка*** |  | **30** |  |  |  |
| 4.1 | Строевые упражнения:  Упражнения для рук плечевого пояса  Упражнения для ног.  Упражнения для шеи и туловища  Упражнения для всех групп мышц | Техн. | 2 | 2 |  |  |
| 4.2 | Подвижные игры: «Пятнашки»,  «Пустое место» | Техн. | 2 | 2 |  |  |
| 4.3 | Подвижные игры: Снайперы»,  «Мяч водящего», «Гонка мячей» | Техн. | 2 | 2 |  |  |
| 4.4 | Упражнения для развития быстроты.  Упражнения для развития ловкости. | Техн. | 2 | 2 |  |  |
| 4.5 | Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития прыгучести. | Техн. | 2 | 2 |  |  |
| 4.6 | Способы ловли мяча. | Техн. | 2 | 1 | 1 |  |
| 4.7 | Личная и общественная гигиена.  Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.  Текущий контроль. Тест. | Теор.  Техн. | 2 | 1 | 1 |  |
| 4.8 | Бросок мяча двумя руками от груди.  Текущий контроль | Техн. | 2 | 2 |  |  |
| 4.9 | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Такт | 2 | 2 |  |  |
| 4.10 | Техника ведения мяча. | Техн. | 2 | 2 |  |  |
| 4.11 | Ведение мяча с переводом на другую руку. | Техн. | 2 | 2 |  |  |
| 4.12 | Взаимодействие двух игроков  «передай мяч и выходи». | Такт. | 2 | 2 |  |  |
| 4.13 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 | 2 |  |  |
| 4.14 | Ловля двумя руками «низкого мяча». | Техн. | 2 | 2 |  |  |
| 4.15 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком.  Промежуточный контроль. Сдача нормативов | Техн. | 2 | 2 |  |  |
|  | ***Раздел 5. Специальная физическая подготовка*** |  | **20** | **19** | **1** |  |
| 5.1 | Упражнения для развития быстроты и ускорения | Техн | 1 | 1 |  |  |
| 5.2 | Рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. |  | 1 | 1 |  |  |
| 5.3 | Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.  Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). |  | 1 | 1 |  |  |
| 5.4 | Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием  - ориентира |  | 1 | 1 |  |  |
| 5.5 | Прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). |  | 1 | 1 |  |  |
| 5.6 | Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. |  | 1 | 1 |  |  |
| 5.7 | Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. |  | 1 | 1 |  |  |
| 5.8 | Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. |  | 1 | 1 |  |  |
| 5.9 | Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. |  | 1 | 1 |  |  |
| 5.10 | Метание различных мячей в цель.  Эстафеты с разными мячами. |  | 1 | 1 |  |  |
| 5.11 | Закаливание организма спортсмена.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 2 | 1 | 1 |  |
| 5.12 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 | 1 |  |  |
| 5.13 | Контрольные испытания. | Контр. | 1 | 1 |  |  |
| 5.14 | Командные действия в нападении. | Такт. | 1 | 1 |  |  |
| 5.15 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Техн. | 1 | 1 |  |  |
| 5.16 | Многократное выполнение технических приемов. | Интегр. | 1 | 1 |  |  |
| 5.17 | Учебная игра. Текущий контроль | Интегр. | 1 | 1 |  |  |
| 5.18 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.  Текущий контроль | Такт. | 2 | 2 |  |  |
|  | ***Раздел 6. Техническая подготовка*** |  | **18** | **18** |  |  |
| 6.1 | Обучение передвижению в стойке баскетболиста и технике остановок прыжком и двумя шагами. |  | 1 | 1 |  |  |
| 6.2 | Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад. |  | 1 | 1 |  |  |
| 6.3 | Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. |  | 1 | 1 |  |  |
| 6.4 | Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении. |  | 1 | 1 |  |  |
| 6.5 | Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. |  | 1 | 1 |  |  |
| 6.6 | Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. |  | 1 | 1 |  |  |
| 6.7 | Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита. |  | 1 | 1 |  |  |
| 6.8 | Обучение технике двух шагов с места, в движении. |  | 1 | 1 |  |  |
| 6.9 | Броски двумя руками от груди с двух шагов. |  | 1 | 1 |  |  |
| 6.10 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 1 | 1 |  |  |
| 6.11 | Командные действия в нападении. | Такт. | 1 | 1 |  |  |
| 6.12 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 1 | 1 |  |  |
| 6.13 | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | Такт. | 1 | 1 |  |  |
| 6.14 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 | 1 |  |  |
| 6.15 | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 1 | 1 |  |  |
| 6.16 | Действия одного защитника против двух нападающих. | Такт. | 1 | 1 |  |  |
| 6.17 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр.  Тренинг | 1 | 1 |  |  |
| 6.18 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Текущий контроль | Интегр.  Кон  троль | 1 | 1 |  |  |
|  | ***Раздел 7. Тактическая подготовка*** |  | **15** | **15** |  |  |
| 7.1 | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. | Техн. | 2 | 2 |  |  |
| 7.2 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 | 1 |  |  |
| 7.3 | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 1 | 1 |  |  |
| 7.4 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. | 1 | 1 |  |  |
| 7.5 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 1 | 1 |  |  |
| 7.6 | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | Такт. | 1 | 1 |  |  |
| 7.7 | Защитные стойки. Защитные передвижения. | Техн. | 1 | 1 |  |  |
| 7.8 | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт | 1 | 1 |  |  |
| 7.9 | Учебная игра. | Интегр. | 1 | 1 |  |  |
| 7.10 | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | Такт. | 1 | 1 |  |  |
| 7.11 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1 | 1 |  |  |
| 7.12 | Организация командных действий. | Такт. | 1 | 1 |  |  |
| 7.13 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 1 | 1 |  |  |
| 7.14 | Текущий контроль тактической подготовки.  Учебная игра |  | 1 | 1 |  |  |
|  | ***Раздел 8. Игровая подготовка*** |  | **15** | **15** |  |  |
| 8.1 | Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. |  | 2 | 2 |  |  |
| 8.2 | Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. | Тренинг | 2 | 2 |  |  |
| 8.3 | Выход для получения мяча на свободное место.  Обманный выход для отвлечения защитника.  Розыгрыш мяча короткими передачами. | Тренинг | 2 | 2 |  |  |
| 8.4 | Атака кольца.  «Передай мяч и выходи».  Наведение своего защитника на партнера.  Игра в баскетбол | Тренинг | 2 | 2 |  |  |
| 8.5 | Противодействие: получению мяча,  выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке кольца.  Игра в баскетбол |  | 1 | 1 |  |  |
| 8.6 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. | Техн. | 1 | 1 |  |  |
| 8.7 | Техника овладения мячом. | Техн. | 1 | 1 |  |  |
| 8.8 | Техника броска мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 1 | 1 |  |  |
| 8.9 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн | 1 | 1 |  |  |
| 8.10 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите.  Промежуточный контроль | Такт.  Конт  роль | 2 | 2 |  |  |
|  | ***Раздел 9. Контрольные и календарные игры*** |  | 6 | 6 |  |  |
| 9.1 | Учебная игра. | Интегр. | 2 | 2 |  |  |
| 9.2 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 2 | 2 |  |  |
| 9.3 | Учебная игра. | Интегр. | 2 | 2 |  |  |
|  | ***Раздел 10. Итоговые занятия*** |  | **4** | **2** | **2** |  |
| 10.1 | Итоговые контрольные игры. Итоговый контроль – «Баскетбольный праздник». Сдача нормативов | Интегр. | 2 | 2 |  |  |
| 10.2 | Итоговая аттестация. Подведение итогов прошедшего спортивного года. Награждение | Теор. | 2 |  | 2 |  |
|  | Итого |  | 144 | 123 | 21 |  |

***Календарно-тематический график 2-го года обучения***

*(базовый уровень).*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем | Дата | Тип  подго-  товки | Всего  часов | Из них |
| Теоретических  часов |
|  | ***Раздел 1. Общие основы баскетбола*** |  |  | 10 | 5 |
| 1.1 | История развития баскетбола. Правила игры.  Прыжки с толчком с двух ног. |  | Теор.  Техн. | 2 | 1 |
| 1.2 | Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях  баскетболом.  Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. |  | Теор.  Техн. | 2 | 1 |
| 1.3 | Гигиена, врачебный контроль, и самоконтроль.  Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. |  | Теор.  Техн. | 2 | 1 |
| 1.4 | Влияние физических упражнений  на организм человека.  Необходимость разминки в  занятиях спортом. |  | Теор.  Техн. | 2 | 1 |
| 1.5 | Методическая, техническая и и психологическая подготовка баскетболистов. |  | Теор.  Техн. | 2 | 1 |
|  | ***Раздел 2. Общая физическая подготовка*** |  |  | 20 |  |
| 2.1 | Строевые упражнения |  |  | 2 |  |
| 2.2 | Упражнения: -для  рук плечевого пояса, для ног, для  шеи и туловища |  |  | 2 |  |
| 2.3 | Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место» |  |  | 2 |  |
| 2.4 | Подвижные игры: «Снайперы» |  |  | 2 |  |
| 2.5 | Подвижные игры:  «Мяч водящего», «Гонка мячей» |  |  | 2 |  |
| 2.6 | Упражнения для развития быстроты |  |  | 2 |  |
| 2.7 | Упражнения для развития ловкости |  |  | 2 |  |
| 2.8 | Упражнения для развития гибкости. |  |  | 2 |  |
| 2.9 | Упражнения для развития  прыгучести |  |  | 2 |  |
| 2.10 | Техника передвижения приставными шагами. |  |  | 2 |  |
|  | ***Раздел 3. Специальная физическая подготовка*** |  |  | 20 |  |
| 3.1 | Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. |  |  | 2 |  |
| 3.2 | Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. |  |  | 2 |  |
| 3.3 | Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). |  |  | 2 |  |
| 3.4 | Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. |  |  | 2 |  |
| 3.5 | Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. |  |  | 2 |  |
| 3.6 | Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами. |  |  | 2 |  |
| 3.7 | Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. |  |  | 2 |  |
| 3.8 | Метание различных мячей в цель. |  | Техн. | 2 |  |
| 3.9 | Эстафеты с разными мячами. |  |  | 2 |  |
| 3.10 | Промежуточная аттестация.  Баскетбол между малыми группами |  |  | 2 |  |
|  | ***Раздел 4. Техническая подготовка*** |  |  | 15 |  |
| 4.1 | Передача мяча двумя руками от груди. |  | Техн. | 1 |  |
| 4.2 | Техника передвижения при нападении |  | Техн. | 1 |  |
| 4.3 | Техника передвижения при нападении |  | Техн. | 1 |  |
| 4.4 | Способы ловли мяча. |  | Техн. | 1 |  |
| 4.5 | Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. |  | Теор.  Техн. | 1 |  |
| 4.6 | Бросок мяча двумя руками от груди. |  | Техн. | 1 |  |
| 4.7 | Взаимодействие трех игроков «треугольник». |  | Такт | 1 |  |
| 4.8 | Техника ведения мяча. |  | Техн. | 1 |  |
| 4.9 | Ведение мяча с переводом на другую руку. |  | Техн. | 1 |  |
| 4.10 | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». |  | Такт. | 1 |  |
| 4.11 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. |  | Такт. | 1 |  |
| 4.12 | Ловля двумя руками «низкого мяча». |  | Техн. | 1 |  |
| 4.13 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. |  | Техн. | 1 |  |
| 4.14 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. |  | Теор.  Интегр. | 1 |  |
| 4.15 | Текущий контроль |  | Техн. | 1 |  |
|  | ***Раздел 5. Тактическая подготовка*** |  |  | 15 |  |
| 5.1 | Единая спортивная классификация.  Тактика нападения |  | Контр. | 1 |  |
| 5.2 | Командные действия в нападении. |  | Такт. | 1 |  |
| 5.3 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. |  | Техн. | 1 |  |
| 5.4 | Многократное выполнение технических приемов. |  | Интегр. | 1 |  |
| 5.5 | Учебная игра. |  | Интегр. | 1 |  |
| 5.6 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. |  | Такт. | 1 |  |
| 5.7 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. |  | Техн. | 1 |  |
| 5.8 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. |  | Техн. | 1 |  |
| 5.9 | Командные действия в нападении. |  | Такт. | 1 |  |
| 5.10 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. |  | Такт. | 1 |  |
| 5.11 | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. |  | Такт. | 1 |  |
| 5.12 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. |  | Такт. | 1 |  |
| 5.13 | Индивидуальные действия при нападении. |  | Такт. | 1 |  |
| 5.14 | Действия одного защитника против двух нападающих. |  | Такт. | 1 |  |
| 5.15 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. |  | Интегр. | 1 |  |
|  | ***Раздел 6. Игровая подготовка*** |  |  | 15 |  |
| 6.1 | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. |  | Техн. | 1 |  |
| 6.2 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. |  | Такт. | 1 |  |
| 6.3 | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. |  | Техн. | 1 |  |
| 6.4 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». |  | Такт. | 1 |  |
| 6.5 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. |  | Такт. | 1 |  |
| 6.6 | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. |  | Такт. | 1 |  |
| 6.7 | Защитные стойки. Защитные передвижения. Учебная игра. |  | Техн. | 1 |  |
| 6.8 | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. |  | Такт | 1 |  |
| 6.9 | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. |  | Такт. | 1 |  |
| 6.10 | Техника броска мяча одной рукой от плеча. |  | Теор.  Интегр. | 1 |  |
| 6.11 | Техника овладения мячом. |  | Такт. | 1 |  |
| 6.12 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях |  | Интегр. | 1 |  |
| 6.13 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. |  | Техн. | 1 |  |
| 6.14 | Учебная игра. Текущий контроль |  | Техн. | 1 |  |
|  | ***Раздел 7.* *Контрольные и календарные игры. Итоговые занятия*** |  |  | 13 | 2 |
| 7.1 | Организация командных действий. |  |  |  |  |
| 7.2 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. |  |  |  |  |
| 7.3 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. |  | Техн. | 1 |  |
| 7.4 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. |  |  |  |  |
| 7.5 | Баскетбольный матч. Промежуточный контроль. |  | Техн | 1 |  |
| 7.6 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. |  | Такт. | 1 |  |
| 7.7 | Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. |  | Интегр. | 1 |  |
| 7.8 | Учебная игра. |  |  |  |  |
| 7.9 | Товарищеские игры с командами соседних школ. |  | Интегр.  Практ. | 1 |  |
| 7.11 | Баскетбольный матч.  Итоговый контроль. |  | Интегр. | 1 |  |
| 7.12 | Итоговая аттестация и контроль |  | Интегр. | 1 | 1 |
| 7.13 | Подведение итогов прошедшего спортивного года. Награждение |  | Теор. | 1 | 1 |
|  | Итого |  |  | 108 часов | 7 |

*Практических часов 101*

*Исправь 108 часов на 180 часов*