

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского (юношеского) технического творчества «Сфера»
городского округа город Уфа РБ

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета

№ 1 от «30» 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «30» 08 2018 г.

Председатель Педагогического совета,
директор МБОУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Сфера»
Городского округа г. Уфа РБ



И.А. Байбурина
И.А. Байбурина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Сибгатов Равиль Айдарович
педагог дополнительного образования

Уфа, 2018 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень Программы – базовый. Данная Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол». В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Актуальность Программы

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт включает их во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Большое место во всестороннем физическом развитии занимают подвижные игры с мячом. Баскетбол занимает среди других видов спортивной деятельности одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующего фактора, обеспечивающего эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека.

Баскетбол – это 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.

Актуальность Программы для современных учащихся, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что, с одной стороны, баскетбол приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения. С другой стороны, в командной игре у учащихся формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка.

Отличительная особенность Программы

Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Поэтому к спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица, желающие заниматься баскетболом и не имеющие медицинских противопоказаний.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их обучающиеся упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у обучающихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность учащихся. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча происходит действие обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Срок освоения Программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 140 часов. Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» является возрастная категория учащихся 13-15 лет.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа (1 ч.=45 м.) согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности учащихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Формы обучения и виды занятий

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Работа по Программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: расширение арсенала двигательных умений и навыков учащихся на основе их интересов и склонностей; формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

Задачи Программы:

Обучающие

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;

- обучение техническим и тактическим приёмам баскетбола;

- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;

- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;

- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Развивающие

- развитие координации движений и основных физических качеств;

- содействие развитию познавательных качеств личности;

- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

Воспитательные

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом, формирование у учащихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;

- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Краткий обзор развития баскетбола. Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
2.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	2		2	контрольные упражнения.
3.	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	2	1	1	контрольные упражнения.
4.	Техника передвижения приставными шагами.	2		2	контрольные упражнения.
5.	Передача мяча двумя руками от груди.	2		2	опрос, контрольные упражнения.
6.	Техника передвижения при нападении	2		2	контрольные упражнения.
7.	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	1	1	контрольные упражнения.
8.	Бросок мяча двумя руками от груди.	2		2	опрос, контрольные упражнения.
9.	Физическая подготовка юного спортсмена. СФП	2		2	контрольные упражнения.
10.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	2		2	контрольные упражнения.
11.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	2		2	контрольные упражнения.
12.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в	2		2	контрольные упражнения.

	зависимости от ситуации на площадке.				
13.	Ловля двумя руками «низкого мяча».	2		2	контрольные упражнения.
14.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2		2	контрольные упражнения.
15.	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
16.	Командные действия в нападении.	2		2	контрольные упражнения.
17.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2		2	опрос, контрольные упражнения.
18.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2	1	1	контрольные упражнения.
19.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	контрольные упражнения.
20.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. СФП	2		2	контрольные упражнения.
21.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. ОФП	2		2	контрольные упражнения.
22.	Командные действия в нападении.	2		2	контрольные упражнения.
23.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2		2	контрольные упражнения.
24.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2		2	контрольные упражнения.
25.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	контрольные упражнения.

26.	Совершенствование двигательных навыков. Защитные действия (1:1), (1:2).	2		2	контрольные упражнения.
27.	Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
28.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. СФП	2		2	контрольные упражнения.
29.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2		2	контрольные упражнения.
30.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2		2	контрольные упражнения.
31.	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
32.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2		2	контрольные упражнения.
33.	Методы спортивной тренировки. ОФП.	2	1	1	контрольные упражнения.
34.	Совершенствование техники передачи мяча.	2		2	опрос, контрольные упражнения.
35.	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
36.	Совершенствование техники передачи мяча.	2		2	опрос, контрольные упражнения.
37.	Техническая подготовка юного спортсмена. Серийные прыжки с	2	1	1	контрольные упражнения.

	доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Учебная игра.				
38.	Тактика защиты.	2		2	контрольные упражнения.
39.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	2		2	контрольные упражнения.
40.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2		2	контрольные упражнения.
41.	Действия одного защитника против двух нападающих.	2		2	контрольные упражнения.
42.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2		2	контрольные упражнения.
43.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	2		2	контрольные упражнения.
44.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	контрольные упражнения.
45.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2		2	контрольные упражнения.
46.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2		2	контрольные упражнения.
47.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2		2	контрольные упражнения.
48.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	2		2	контрольные упражнения.
49.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
50.	Защитные стойки.	2		2	контрольные упражнения.
51.	Защитные передвижения.	2		2	контрольные

					упражнения.
52.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2		2	контрольные упражнения.
53.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	2		2	контрольные упражнения.
54.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	2		2	контрольные упражнения.
55.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2		2	контрольные упражнения.
56.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
57.	Организация командных действий.	2		2	контрольные упражнения.
58.	Правила игры в стритбол. Бросок мяча одной рукой сверху.	2	0,5	1,5	опрос, контрольные упражнения.
59.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	2		2	контрольные упражнения.
60.	Техника овладения мячом.	2		2	контрольные упражнения.
61.	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
62.	Совершенствование техники ведения мяча.	2		2	контрольные упражнения.
63.	Контрольные испытания. СФП	2		2	контрольные упражнения.
64.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2		2	контрольные упражнения.
65.	Учебная игра. Техника передвижения при нападении.	2		2	контрольные упражнения.

66.	Тактика нападения.	2		2	контрольные упражнения.
67.	Индивидуальные действия без мяча.	2		2	контрольные упражнения.
68.	Контрольные испытания.	2		2	контрольные упражнения.
69.	Учебная игра. ОФП	2		2	контрольные упражнения.
70.	Техника передвижения приставными шагами.	2		2	контрольные упражнения.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Содержание

Тема 1 (2 часа)

Теория (1 ч.) Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр. История развития баскетбола, краткий обзор.

Практика (1ч.) Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте (в парах). Бросок мяча одной рукой от плеча с места.

Тема 2 (2 часа)

Практика (2ч.) Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м. Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча на месте в парах. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Учебная игра.

Тема 3 (2 часа)

Теория (1 ч.) История развития. Права и обязанности игроков, спортивная форма, Правила игры. Основы судейской терминологии

Практика (1ч.) Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.

Тема 4 (2 часа)

Практика (2ч.) Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м.

Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, спиной вперед. Ведение мяча в движении. Ловля и передача мяча в парах в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Учебная игра.

Тема 5 (2 часа)

Практика (2ч.) Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000м.

Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах двумя руками, тройках на месте и в движении. Учебная игра.

Тема 6 (2 часа)

Практика (2ч.) Техника передвижения при нападении. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Учебная игра.

Тема 7 (2 часа)

Теория (1 ч.) Личная и общественная гигиена.

Практика (1ч.) Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 10 м Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.

Тема 8 (2 часа)

Практика (2ч.) Комплекс О.Р.У. на г. скамейках. Бросок мяча одной рукой в прыжке и т.п.; ловля на месте, ведение с изменением направления и высоты отскока мяча, бросок сверху вниз одной рукой.

Тема 9 (2 часа)

Практика (2ч.) Комплекс О.Р.У. с б/мячами Упражнения для двух игроков. Заслон на месте. Парные и групповые упражнения с сопротивлением. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Тема10 (2 часа)

Практика (2ч.) Стойка игрока. Перемещения в стойке боком, лицом. Ведение мяча на месте. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Тема11 (2 часа)

Практика (2ч.) Стартовые рывки с места. Повторные ускорения на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Ведение мяча с переводом на другую руку. Учебная игра.

Тема12 (2 часа)

Практика (2ч.) Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0). Без смены мест. Учебная игра.

Тема13 (2 часа)

Практика (2ч.) Стартовые рывки с места. Повторные ускорения на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Ловля двумя руками «низкого мяча» Нападение через заслон.

Тема14 (2 часа)

Практика (2ч.) Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага.

Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Тема15 (2 часа)

Практика (2ч.) Применение навыков в игре. Закаливание организма.

Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Тема16 (2 часа)

Практика (2ч.) Командные действия в нападении. Учебная игра.

Тема17 (2 часа)

Практика (2ч.) Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди, с отскоком от пола в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Учебная игра.

Тема18 (2 часа)

Теория (1 ч.) Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.

Практика (1ч.) Игры и игровые эстафеты. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Учебная игра с заданием учителя.

Тема19 (2 часа)

Практика (2ч.) Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра с заданием учителя.

Тема 20 (2 часа)

Практика (2ч.) Чередование изученных технических приемов и их сочетание. Учебная игра с заданием учителя.

Тема 21 (2 часа)

Практика (2ч.) Бег 60,100 м. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) Без смены мест. Нападение через заслон.

Тема 22 (2 часа)

Практика (2ч.) Командные действия в нападении. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) Без смены мест. Нападение через заслон.

Тема 23 (2 часа)

Практика (2ч.) Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Штрафной бросок. Учебная игра. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.

Тема 24 (2 часа)

Практика (2ч.) Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. Учебная игра. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.

Тема 25 (2 часа)

Практика (2ч.) Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. Совершенствование двигательных навыков.

Тема 26 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование двигательных навыков. Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия. Учебная игра с заданием учителя.

Тема 27 (2 часа)

Теория (1 ч.) Воспитание нравственных и волевых качеств личности спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки.

Практика (1ч.) Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.

Тема 28 (2 часа)

Практика (2ч.) Самоконтроль в процессе занятий спортом.. Челночный бег. Подвижные игры.

Тема 29 (2 часа)

Практика (2ч.) Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте. Бросок мяча после ведения два шага, бросок после остановки. Учебная игра.

Тема 30 (2 часа)

Практика (2ч.) Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Вырывание и выбивание мяча.

Тема 31 (2 часа)

Практика (2ч.) Общая характеристика спортивной тренировки. Подвижные игры. Упражнения в парах. Передачи со сменой мест. Передачи из рук в руки на высокой скорости. Учебная игра.

Тема32 (2 часа)

Практика (2ч.) Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Защитные действия (1:1), (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.

Тема33 (2 часа)

Теория (1 ч.) Методы спортивной тренировки.

Практика (1ч.) Бег 60, 100 м. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Командные защитные действия.

Тема34 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование техники передачи мяча. Командные защитные действия.

Тема35 (2 часа)

Теория (1 ч.) Учет в процессе тренировки.

Практика (1ч.) Бросок мяча одной рукой от плеча. Прием контрольных нормативов по О.Ф.П.

Тема36 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование технике передачи мяча. Челночный бег. Подвижные игры.

Тема37 (2 часа)

Теория (1 ч.) Техническая подготовка юного спортсмена.

Практика (1ч.) Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Учебная игра.

Тема38 (2 часа)

Практика (2ч.) Тактика защиты. Учебная игра. Ведение с изменением высоты отскока. Передача мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Учебная игра с заданием учителя.

Тема39 (2 часа)

Практика (2ч.) Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Штрафной бросок. Опорные и простые прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Челночный бег. Подвижные игры.

Тема40 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Сочетание приемов: ведение - передача-бросок в движении. Обманные движения. Штрафной бросок.

Тема41 (2 часа)

Практика (2ч.) Действия одного защитника против двух нападающих. Обманные движения. Штрафной бросок.

Тема42 (2 часа)

Практика (2ч.) Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра. Ходьба на лыжах. Классика. Прохождение дистанции до 2 км. Развитие выносливости.

Тема43 (2 часа)

Практика (2ч.) Ведения мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Развитие выносливости. Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.

Тема44 (2 часа)

Практика (2ч.) Применение изученных способов ловли, передачи, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.

Тема45 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Ловля мяча в парах, тройках с сопротивлением. Учебная игра. Бег на коньках. Развитие выносливости.

Тема46 (2 часа)

Практика (2ч.) Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Персональная опека игрока.

Тема47 (2 часа)

Практика (2ч.) Выбор места по отношению к нападающим с мячом. Ведение с двумя мячами. Поворот на 180 градусов. Уход от защитника с поворотом. Подбрасывание и добивание мяча в корзину.

Тема48 (2 часа)

Практика (2ч.) Переключение от действий в нападении к действию в защите. Учебная игра. Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.

Тема49 (2 часа)

Практика (2ч.) Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.

Тема50 (2 часа)

Практика (2ч.) Защитные стойки. Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.

Тема51 (2 часа)

Практика (2ч.) Защитные передвижения. Уход от защитника с поворотом. Подбрасывание и добивание мяча в корзину. Упражнение в совершенствовании контролируемых остановок и поворотов. Бросок в движении с сопротивлением.

Тема52 (2 часа)

Практика (2ч.) Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Прорыв в парах на половине площадки.

Тема53 (2 часа)

Практика (2ч.) Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Прорыв в парах на половине площадки.

Тема54 (2 часа)

Практика (2ч.) Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Блокирование мяча при броске. Упражнение в прессинге.

Тема55 (2 часа)

Практика (2ч.) Ведение мяча с изменением высоты отскока. Длинная передача в треугольнике. Прорыв в парах на половине площадки.

Тема56 (2 часа)

Практика (2ч.) Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Обход заслона. Блокирование мяча при броске. Упражнение в прессинге.

Тема57 (2 часа)

Практика (2ч.) Организация командных действий. Учебная игра. Защитные действия (1:1), (1:2). Командные защитные действия. Персональная опека игрока.

Тема58 (2 часа)

Теория (0,5 ч.) Правила игры в стритбол.

Практика (1,5ч.) Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра. Защитный маневр при разыгрывании спорного мяча.

Тема59 (2 часа)

Практика (2ч.) Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Командные защитные действия. Персональная опека игрока. Спортивная игра в футбол.

Тема60 (2 часа)

Практика (2ч.) Техника овладения мячом. Комплекс упражнений на шведской стенке. Взаимодействие двух нападающих. Передача входящему игроку. Учебная игра.

Тема61 (2 часа)

Практика (2ч.) Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.

Тема62 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование техники ведения мяча. Выход центрального игрока для постановки заслона. Учебная игра.

Тема63 (2 часа)

Практика (2ч.) Контрольные испытания. Учебная игра. Финт на передачу и уход с ведением в центре. Выход центрального игрока для постановки заслона.

Тема64 (2 часа)

Практика (2ч.) Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Упражнения для нападающих, не владеющих мячом. Выход нападающего на получение мяча. Учебная игра.

Тема65 (2 часа)

Практика (2ч.) Учебная игра. Техника передвижений при нападении. Упражнения для нападающих, не владеющих мячом. Выход нападающего на получение мяча. Учебная игра.

Тема66 (2 часа)

Практика (2ч.) Тактика нападения. Зонная защита. Учебная игра.

Тема67 (2 часа)

Практика (2ч.) Индивидуальные действия без мяча. Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.

Тема68 (2 часа)

Практика (2ч.) Контрольные испытания. Круговая тренировка на 5-6 станций. Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.

Тема69 (2 часа)

Практика (2ч.) Комплекс О.Р.У. с гимнастическими скамейками. Зонная защита. Учебная игра.

Тема70 (2 часа)

Практика (2ч.) Техника передвижения приставными шагами. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами.

Тема71 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование технических и тактических действий через игру. Совершенствование технических и тактических действий через игру

Тема72 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование технических и тактических действий через игру. Прием контрольных нормативов по О.Ф.П.

Методическое обеспечение занятий

Для повышения интереса учащихся к занятиям баскетболом, решения развивающих и воспитательных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

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

Планируемые результаты

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

Познавательные УУД:

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения темы).

Коммуникативные УУД:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач,

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия;
- различать способ и результат действий.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

Условия реализации программы

Для реализации Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал для занятий баскетболом;
- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- учащимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото- и видеоматериалы, и прочее).

Кадровое обеспечение

Кадровые: Программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

Формы аттестации

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

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.

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.

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Методические материалы:

- Михайлов И.А. Методическая разработка «Средства и методы воспитания быстроты движений»

Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон РФ N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
2. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 02.12.2013) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года №696-з «Об образовании в Республике Башкортостан». Вступил в силу: 1 сентября 2013 г., 1 января 2014 г. Принят Государственным Собранием - Курултайем Республики Башкортостан 27 июня 2013 года.
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.13 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и

- организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».
 8. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
 9. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр Детского (юношеского) технического творчества «Сфера»» Городского Округа город Уфа Республики Башкортостан.

Рекомендуемая литература для учителя

1. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. М.: «Советский спорт», 2007 г.
2. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. М. : Гранд : ФАИР-пресс, 2003. 338с.
3. Костикова Л.В. «Баскетбол», М.: «Физкультура и спорт», 2002
4. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
5. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
6. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. Ростов на Дону: Феникс, 2001. 256 с.
7. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. 62 с.
8. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. 816 с.
9. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
10. Швайко Л.Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.

Рекомендуемая литература для учащихся

1. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. 211с.
2. Грасси Марчела, Баскетбол. Урал ЛТД Аркаим, 2007 г.
3. Шалаева Г.П. Большая книга о спорте. М.: АСТ, Слово, 2011
4. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. М.: Физкультура и спорт, 1987.