

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №42»
муниципального образования города Братска

«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ № 42»
_____ /Бурнина Л.Ю./

« _____ » августа 2017г.



«Согласовано»
Директор МБОУ «СОШ №42»
_____ /Н.В.Саункина

Приказ № _____
от «01» сентября 2017г.

Дополнительная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»
Физкультурно-спортивной направленности
для обучающихся 7-11 классов
Программа рассчитана на 3 года обучения.

Разработал: Иванова Галина Юрьевна учитель физической культуры

Братск

2017г.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|--------------------------------|
| 1 | Пояснительная записка |
| 2 | Учебный план |
| 3 | Календарно-тематический график |
| 4 | Оценочный материал |
| 5 | Методический материал |

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивирование школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучение способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- помощь в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы:

- 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;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники 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 учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. 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 ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005) и комплексной программы физического воспитания учащихся I–XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

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. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Вступительные тесты на определение уровня учащихся:

| № | Упражнения | уровень | | |
|-----------------|-------------------------------|---------|---------|--------|
| | | высокий | средний | низкий |
| мальчики | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 155 | 145 | 125 |
| 2 | «Челночный бег» 3x10 м (сек.) | 8.6 | 9.1 | 9.8 |
| 3 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 70 | 60 | 55 |
| 4 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 6.0 | 6.5 |
| 5 | Метание мяча в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |
| девочки | | | | |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 135 | 115 |
| 2 | «Челночный бег» 3x10 м (сек.) | 9.1 | 9.6 | 10.2 |
| 3 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 60 | 40 |
| 4 | Бег 30 м (сек) | 5.2 | 6.3 | 6.8 |
| 5 | Метание в цель с 6 м | 4 | 3 | 2 |

Основополагающие принципы программы:

1. Предусматривается тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса – физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля.
2. Последовательность преподавания программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Подразумевается реализация тренировочного процесса на различных этапах в процессе обучения в общеобразовательной школе, включающего ознакомление с правилами баскетбола, начальной подготовкой, основами техники и тактики. Ознакомление с основами командного вида спорта, формирование личностных качеств. Решение вопроса массовости за счет привлечения к регулярным занятиям спортом всех желающих, обучающихся в данной школе, а также в близлежащих школах и живущих рядом со школой, в которой работают секции, обучающие баскетболу.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Цель программы:

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

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.
7. Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - ого года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этой группе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип тренировочной работы в группах 2 и 3 года обучения — дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации. Задача: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

дальнейшее обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

В группах 2-ого и 3-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

2. Учебный план

| № | Наименование разделов и тем для занятий баскетболом на первом году обучения | Общее количество часов | Теория | Пр |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------|----|
| 1. | Основы знаний о физической культуре и спорте. | 3 | 3 | |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 17 | | |
| 3. | Основы техники игры в баскетбол. | 28 | 3 | |
| 4. | Тактика игры в баскетбол. | 10 | 2 | |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | 6 | | |
| 6. | Правила игры и судейства. | 2 | 2 | |
| 7. | Контрольные игры и соревнования. | 7 | 1 | |
| | Всего | 72 | 11 | |

Занятия проводятся два раза в неделю по два часа.

| № | Наименование разделов и тем для занятий баскетболом на втором году обучения | Общее количество часов | Теория | Пр |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------|----|
| 1. | Основы знаний о физической культуре и спорте. | 6 | 6 | |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 30 | | |
| 3. | Основы техники игры в баскетбол. | 60 | 6 | |
| 4. | Тактика игры в баскетбол. | 20 | 4 | |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | 12 | | |
| 6. | Правила игры и судейства. | 4 | 4 | |
| 7. | Контрольные игры и соревнования. | 14 | 2 | |
| | Всего | 144 | 22 | |

Занятия проводятся три раза в неделю по два часа.

| № | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | Теория | Пр |
|----|------------------------------------------------------|------------------------|----------|----|
| 1. | Основы знаний о физической культуре и спорте. | 9 | 9 | |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 39 | | |
| 3. | Основы техники игры в баскетбол. | 89 | 9 | |
| 4. | Тактика игры в баскетбол. | 37 | 6 | |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | 18 | | |

| | | | | |
|----|-----------------------------------------|------------|-----------|--|
| 6. | Правила игры и судейства. | 6 | 6 | |
| 7. | Контрольные игры и соревнования. | 21 | 3 | |
| | Всего | 216 | 33 | |

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
 - 1.4. Полосы препятствий.
 - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
 - 1.6. Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.
2. Специальная физическая подготовка.
 - 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
 - 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
 - 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
 - 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.
 - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
 - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
 - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
 - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
 - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
 - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
 - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
 - 1.8. Повороты на месте.

- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча.
 - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
 - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
 - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
 - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
 - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
 - 2.6. То же после ведения мяча.
 - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
 - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
 - 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
 - 2.10. То же в движении.
 - 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
 - 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
 - 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
 - 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча.
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
 - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
 - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
 - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча.
 - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
 - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
 - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
 - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
 - 4.9. В прыжке одной рукой с места.
 - 4.10. Штрафной.
 - 4.11. Двумя руками снизу в движении.
 - 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
 - 4.13. В прыжке со средней дистанции.
 - 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
 - 4.15. Вырывание мяча.
 - 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные игры и соревнования

1. Игры внутри группы.
2. Игры с сильным и слабым противником.
3. Товарищеские игры с командой другой школы.
4. Участие в соревнованиях.
5. Разбор проведённых игр.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

Условия работы программы

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал для занятий баскетболом.
2. Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
3. Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Формы организации занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в матчевых встречах.
5. Участие в соревнованиях.
6. Конкурсы, викторины.
7. Зачеты, тестирования.

Специальная физическая подготовка учащихся

| Год обучения | Высота подскока (см) | | | Бег 20 м (с) | | | Прыжок в длину с места (см) | | | Бег 300 м (сек) | | |
|--------------|----------------------|---------|--------|--------------|---------|--------|-----------------------------|---------|--------|-----------------|---------|--------|
| | мальчики | | | | | | | | | | | |
| уровень | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 – й год | 44 | 36 | 30 | 3,7 | 4,0 | 4,3 | 180 | 165 | 154 | 53,9 | 56,0 | 58,0 |
| 2 – й год | 46 | 39 | 32 | 3,5 | 3,8 | 4,1 | 186 | 168 | 152 | 52,0 | 54,0 | 56,0 |
| 3 – й год | 50 | 43 | 38 | 3,3 | 3,7 | 4,1 | 196 | 180 | 165 | 48,0 | 50,8 | 52,8 |
| девочки | | | | | | | | | | | | |
| уровень | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 – й год | 40 | 34 | 28 | 3,8 | 4,1 | 4,4 | 170 | 155 | 141 | 55,0 | 57,0 | 59,5 |
| 2 – й год | 43 | 37 | 32 | 3,7 | 4,1 | 4,4 | 175 | 160 | 142 | 54,0 | 56,5 | 58,5 |
| 3 – й год | 47 | 42 | 35 | 3,5 | 4,0 | 4,3 | 190 | 175 | 160 | 52,5 | 54,5 | 56,5 |

Техническая подготовка юных баскетболистов

Техника выполнения контрольных упражнений:

Передача мяча на силу и быстроту. Игрок с мячом в руках располагается на расстоянии 2 м от стены спортивного зала. На стене начерчен круг диаметром 30 см с центром 150 см от пола. По сигналу (включается секундомер) баскетболист выполняет передачи мяча поочередно правой и левой рукой в круг и ловит отскочивший от стены мяч, не сходя с места, в течение 30 сек. Определяется количество передач за указанное время. Передача не засчитывается, если игрок не попал мячом в круг или мяч до ловли коснулся площадки.

Быстрота передвижений в защитной стойке «Звездочка». Игрок перемещается в защитной стойке баскетболиста правым-левым боком от точки к точке в течение 30 секунд. Учитывается количество касаний углов «звездочки». За основу «звездочки» берется разметка центрального круга баскетбольной площадки (радиусом 1,8 м).

| Год обучения | Атака 2 шага бросок (10 попыток) | | | Передача мяча на силу и быстроту. (кол-во) | | | Быстрота передвижений в защитной стойке «Звездочка» (кол-во) | | |
|--------------|----------------------------------|---------|--------|--------------------------------------------|---------|--------|--------------------------------------------------------------|---------|--------|
| | мальчики | | | | | | | | |
| уровень | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1-й год | 4 | 3 | 2 | 22 | 21 | 20 | 17 | 15 | 13 |
| 2-й год | 8 | 7 | 5 | 23 | 22 | 21 | 19 | 17 | 15 |
| 3-й год | 8 | 7 | 5 | 23 | 22 | 21 | 19 | 17 | 15 |
| девочки | | | | | | | | | |
| уровень | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1-й год | 4 | 3 | 2 | 20 | 19 | 18 | 16 | 14 | 12 |
| 2-й год | 7 | 6 | 4 | 21 | 20 | 19 | 18 | 16 | 14 |
| 3-й год | 7 | 6 | 4 | 21 | 20 | 19 | 18 | 16 | 14 |

Занятия в группе 1 года обучения проводятся 2 часа. В группе 2 года обучения 2 раза в неделю по 2 часа. В группе 3 года – 3 раза в неделю по 2 часа.

3. Календарно-тематический график

Тематическое планирование по баскетболу первого года обучения.

Занятия проводятся один раз в неделю по два часа.

| № | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | Теория | Практика | Дата |
|-----|-------------------------------------------------------------|------------------------|----------|----------|------|
| 1. | Основы знаний о физической культуре и спорте. | 3 | 3 | | |
| 1.1 | Краткий обзор развития баскетбола. | 1 | 1 | | |
| 1.2 | Строение человека и влияние на организм физических нагрузок | 1 | 1 | | |
| 1.3 | Гигиена, контроль нагрузок, | 1 | 1 | | |

| | | | | | |
|-----|------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|--|
| | оказание первой медицинской помощи. | | | | |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 17 | | 17 | |
| 2.1 | Бег 500, 1000, метров. | 5 | | 5 | |
| 2.2 | Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. | 5 | | 5 | |
| 2.3 | Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. | 7 | | 7 | |
| 3. | Основы техники игры в баскетбол. | 28 | 3 | 25 | |
| 3.1 | Ведение мяча, остановки, развороты. | 6 | | 6 | |
| 3.2 | Передача мяча на месте и в движении. | 6 | 1 | 5 | |
| 3.3 | Броски в кольцо с места, в движении, после остановки. | 9 | 1 | 8 | |
| 3.4 | Ловля мяча, переводы, финты. | 7 | 1 | 6 | |
| 4. | Тактика игры в баскетбол. | 10 | 2 | 8 | |
| 4.1 | Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока. | 4 | 1 | 3 | |
| 4.2 | Тактические действия при игре в защите и нападении. | 4 | 1 | 3 | |
| 4.3 | Тактические действия в игре с сильным соперником. | 2 | | 2 | |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | 6 | | 6 | |
| 5.1 | Упражнения для развития силы ног и рук. | 3 | | 3 | |
| 5.2 | Упражнения для развития скоростных качеств. | 3 | | 3 | |
| 6. | Правила игры и судейства. | 2 | 2 | | |
| 6.1 | Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. | 2 | 2 | | |
| 7. | Контрольные игры и соревнования. | 7 | 1 | 6 | |
| 7.1 | Товарищеские игры. | 3 | | 3 | |
| 7.2 | Участие в соревнованиях. | 3 | | 3 | |
| 7.3 | Разбор проведённых игр. | 1 | 1 | | |
| | Всего | 72 | 11 | 61 | |

**Тематическое планирование по баскетболу второго года обучения.
Занятия проводятся два раза в неделю по два часа.**

| № | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | Теория | Практика |
|-----|------------------------------------------------------|------------------------|----------|----------|
| 1. | Основы знаний о физической культуре и спорте. | 6 | 6 | |
| 1.1 | Краткий обзор развития баскетбола в | 2 | 2 | |

| | | | | |
|-----|------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
| | гимназии. | | | |
| 1.2 | Контроль физических нагрузок. | 2 | 2 | |
| 1.3 | Соблюдение техники безопасности на занятиях. | 2 | 2 | |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 30 | | 30 |
| 2.1 | Бег 500, 1000, 1500 метров. | 10 | | 10 |
| 2.2 | Броски набивного мяча сидя, стоя. | 10 | | 10 |
| 2.3 | Прыжки на тумбу и соскоки с неё. | 10 | | 10 |
| 3. | Основы техники игры в баскетбол. | 60 | 6 | 54 |
| 3.1 | Ведение мяча, остановки, развороты. | 14 | | 14 |
| 3.2 | Передача мяча на месте и в движении. | 12 | 2 | 10 |
| 3.3 | Броски в кольцо с места, в движении, после остановки. | 18 | | 18 |
| 3.4 | Ловля мяча, переводы, финты. | 14 | 12 | 12 |
| 4. | Тактика игры в баскетбол. | 20 | 4 | 16 |
| 4.1 | Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока. | 8 | 2 | 6 |
| 4.2 | Тактические действия при игре в защите и нападении. | 8 | 2 | 6 |
| 4.3 | Тактические действия в игре с «сильным» соперником. | 4 | | 4 |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | 12 | | 12 |
| 5.1 | Упражнения для развития прыжковой выносливости. | 6 | | 6 |
| 5.2 | Упражнения для развития скоростных качеств. | 6 | | 6 |
| 6. | Правила игры и судейства. | 4 | 4 | |
| 6.1 | Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. | 4 | 4 | |
| 7. | Контрольные игры и соревнования. | 14 | 2 | 12 |
| 7.1 | Товарищеские игры. | 6 | | 6 |
| 7.2 | Участие в соревнованиях. | 6 | | 6 |
| 7.3 | Разбор проведённых игр. | 2 | 2 | |
| | Всего | 144 | 22 | 122 |

**Тематическое планирование по баскетболу третьего года обучения.
Занятия проводятся три раза в неделю по два часа.**

| № | Наименование разделов и тем | Общее количество часов | Теория | Практика |
|-----|------------------------------------------------------|------------------------|----------|-----------|
| 1. | Основы знаний о физической культуре и спорте. | 9 | 9 | |
| 1.1 | Основы здорового образа жизни. | 3 | 3 | |
| 1.2 | Дозирование физических нагрузок. | 3 | 3 | |
| 1.3 | Способы восстановления после физической нагрузки. | 3 | 3 | |
| 2. | Общая физическая подготовка. | 39 | | 39 |

| | | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
| 2.1 | Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров. | 12 | | 12 |
| 2.2 | Челночный бег. | 12 | | 12 |
| 2.3 | Упражнения на тренажёрах. | 15 | | 15 |
| 3. | Основы техники игры в баскетбол. | 89 | 9 | 80 |
| 3.1 | Ведение мяча, остановки, развороты. | 18 | | 18 |
| 3.2 | Передача мяча одной и двумя руками, с переводом за спиной на месте и в движении. | 18 | 3 | 15 |
| 3.3 | Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника. | 27 | 3 | 24 |
| 3.4 | Ловля мяча, переводы, финты. | 26 | 3 | 23 |
| 4. | Тактика игры в баскетбол. | 37 | 6 | 31 |
| 4.1 | Тактика прессинга на стороне противника. | 16 | 3 | 13 |
| 4.2 | Тактические действия при игре в защите и нападении. | 15 | 3 | 12 |
| 4.3 | Тактические действия в игре с сильным соперником. | 6 | | 6 |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | 18 | | 18 |
| 5.1 | Ускорение с изменением скорости и направления движения. | 9 | | 9 |
| 5.2 | Ловля высоко летящего мяча. | 9 | | 9 |
| 6. | Правила игры и судейства. | 6 | 6 | |
| 6.1 | Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. | 6 | 6 | |
| 7. | Контрольные игры и соревнования. | 21 | 3 | 18 |
| 7.1 | Товарищеские игры. | 9 | | 9 |
| 7.2 | Участие в соревнованиях. | 9 | | 9 |
| 7.3 | Разбор проведённых игр. | 3 | 3 | |
| | Всего | 216 | 33 | 183 |

Ожидаемые результаты:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

В области воспитания:

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

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;

- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

4. Оценочный материал

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

Формы проведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Контрольные и товарищеские игры.
4. Первенства школы, района, округа.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель).

5. Методический материал

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2008.
1. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2005).
2. Баскетбол: Поурочная учебная программа для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2002. -72 с.
3. 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, 2008г. - 62 с.
4. Яхонтов Е.Р.. Общая характеристика игры в баскетбол.- СПб. ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1993г. – 26 с.
5. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
6. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.
7. Литвинов Е.Н. и др.. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). – М.: МГП «Квант», 1993.- 80 с.
8. Костикова Л.В. и др.. Особенности обучения и тренировки баскетболистов 10-13 лет. Методические рекомендации. – М.: РГАФК, 1993 г. – 33 с.
9. Костикова Л.В.. Баскетбол. Азбука спорта. – М.: «Физкультура и спорт», 2002 г. – 176 с.