

МБОУ Холмогойская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»  
Директор школы  
*Сергей* Еремеев А.В./  
« 01 » 09 2020 г



«Согласовано»  
Зам. директора по ВР  
*Еремеева* И.Л./  
« 01 » 09 2020 г

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

**«Баскетбол»»**

**Направление: спортивно-оздоровительное**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Возраст учащихся: 11-16 лет**

**Автор программы:**

М.В. Метельков

Учитель физической культуры

2020 г.

## Пояснительная записка

Не секрет, что школа на селе зачастую оказывается единственным очагом приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом. Данная программа предоставляет учащимся возможность дополнительного образования в области физического воспитания, а именно научиться играть в баскетбол.

В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи, простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Учебная программа “Баскетбол” предназначена для учреждений общего и дополнительного образования и рассчитана на двухлетний курс обучения детей с 12 по 17 лет. Основой данной программы является учебная программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ “Баскетбол”, составитель Коваль М. Б.

Содержание программы дополнено увеличением часов по разделам “Специальная физическая подготовка”, “Техническая и тактическая подготовка”.

**Цель программы** – формирование у воспитанников навыков игры в баскетбол.

### Задачи:

- обучить основам техники и тактики игры в баскетбол;
- развивать физические способности учащихся;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- содействовать общему физическому развитию;
- воспитывать волевые качества.

В секцию принимаются учащиеся с основной группой здоровья. Группы обучающихся формируются по 12-15 человек для первого года обучения, 10-12 человек для второго года обучения. Состав групп должен быть постоянным. Занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа. Общее количество часов за год – 212 часов. Последние 8 занятий по 3 часа.

Занятия проводятся в МБУ СОШ с. Холмогой в спортивном зале. В ходе занятий учащиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки.

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты.

### Контрольные нормативы по баскетболу.

Кл./упр.	Бросок в кольцо с 5-ти точек		Штрафной бросок (из 10 бросков)		Передача мяча в круг (за 30 сек.) D □ 30 см S □ 2 м	
	м	д	м	д	м	д
6	9	7	5	5	13	10
	6	4	3	2	10	8
	4	3	1	1	8	6
7	10	7	6	5	15	11
	7	5	4	3	12	10
	5	3	2	1	10	8
8	11	8	6	5	16	12
	8	6	4	3	13	11

	<b>6</b>	4	<b>2</b>	1	<b>11</b>	9
9	<b>13</b>	10	<b>6</b>	5	<b>17</b>	13
	<b>11</b>	8	<b>5</b>	4	<b>14</b>	12
	<b>8</b>	6	<b>3</b>	2	<b>12</b>	10
10	<b>15</b>	12	<b>7</b>	6	<b>18</b>	14
	<b>12</b>	9	<b>5</b>	4	<b>15</b>	13
	<b>9</b>	7	<b>3</b>	2	<b>13</b>	11
11	<b>15</b>	13	<b>7</b>	6	<b>18</b>	16
	<b>13</b>	11	<b>6</b>	5	<b>16</b>	15
	<b>11</b>	9	<b>4</b>	3	<b>15</b>	13

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		11 лет			12 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	10,1	10,6	11,1	9,8	10,3	10,8
	ж	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4x10 м (с)	м	11,5	12,0	12,5	10,9	11,4	11,9
	ж	11,7	12,2	12,7	11,2	11,7	12,2
Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150	175	165	155
	ж	160	150	145	166	158	150

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		13 лет			14 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	8,9	9,4	10,1	8,6	9,3	10,0
	ж	10,0	10,4	10,8	9,7	10,1	10,5
Челночный бег 6x10 м (с)	м	16,7	17,7	18,7	16,2	17,2	18,2
	ж	17,8	19,0	20,2	17,7	18,9	20,1
Прыжок в длину с места (см)	м	195	185	170	205	190	175
	ж	170	160	150	175	165	155

Контрольные упражнения	пол	Показатели								
		15 лет			16 лет			17 лет		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0	13,1	13,7	14,3
	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6	15,8	17,5	18,2
Челночный бег 10x10 м/с	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0	25,0	27,0	28,5
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0	28,6	30,0	31,0
Прыжок в длину с места	м	220	210	195	235	220	210	240	225	215
	ж	180	170	160	186	175	164	185	175	165

## Учебно-тематический план

### Первый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>История развития баскетбола</b>	7	7	0
<b>2</b>	<b>Гигиена баскетболиста</b>	8	8	0
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
3.1	Специальные технические приемы	50	10	40
3.2	Терминология и судейские жесты	4	2	2
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
4.1	Специальные технические приемы	40	20	20
4.2	Правила баскетбола	20	10	10
<b>5</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	43	3	40
<b>6</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>			
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	40	0	40
	<b>Итого</b>	212	60	152

## Учебно-тематический план

### Второй год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоретические	Практические
<b>1</b>	<b>История развития баскетбола</b>	5	5	0
<b>2</b>	<b>Гигиена баскетболиста</b>	5	5	0
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>			
3.1	Специальные технические приемы	37	10	27
3.2	Терминология и судейские жесты	10	5	5
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>			
4.1	Специальные технические приемы	30	10	20
4.2	Правила баскетбола	25	5	20
<b>5</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	50	0	50
<b>6</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>			
6.1	Игры и эстафеты с препятствиями	50	0	50
	<b>Итого</b>	212	40	172

### Личностные результаты освоения секций по баскетболу предмета физической культуры

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры. *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся. Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Предметные результаты освоения физической культуры**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## Содержание изучаемого курса

### Первый год обучения

**История развития баскетбола** Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

**Гигиена баскетболиста** Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата. **Техническая**



**подготовка** Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

**Тактическая подготовка** Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

**Специальная физическая подготовка** Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей.

### **По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:**

1. Значение утренней гимнастики и правило ее проведения.
2. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
3. Правило соревнований по мини – баскетболу.
4. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
5. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий.

### **По окончании первого года обучения воспитанники должны уметь:**

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком.

5. Передавать мяч одной рукой с места.
6. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
7. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
8. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
9. Освобождаться для получения мяча.
10. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
11. Противодействовать получению мяча.
12. Противодействовать розыгрышу мяча.
13. Противодействовать атаке корзины.

Второй год обучения

### **История развития баскетбола**

Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

### **Гигиена баскетболиста**

Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

### **Техническая подготовка**

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

### **Тактическая подготовка**

Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

#### Специальная физическая подготовка

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры. Волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

#### **По окончании второго года обучения воспитанники должны знать:**

1. Как необходимо настраиваться на игру.
2. Как избежать переутомления.
3. Какие существуют восстановительные мероприятия.
4. Как строить самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

#### **По окончании второго года обучения воспитанники должны уметь:**

1. Ловить мяч одной рукой одной в прыжке.
2. Ловить мяч одной рукой в прыжке.
3. Передавать мяч одной рукой.
4. Передавать мяч одной рукой на одном уровне.
5. Обводить соперника с изменением направления.
6. Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
7. В нападающих действиях выполнить “наведение”.
8. В командных нападающих действиях выполнить “скрестный выход”.
9. В защитных командных действиях использовать “групповой отбор”.
10. В защитных действиях выполнить “проскальзывание”.
11. В защитных командных действиях противодействовать “скрестному выходу”.
12. Заполнять протокол игры.
13. Оказать первую помощь при легких травмах.

### Методическое обеспечение 1-го года обучения

№ п/п	Тема занятия	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ			
		Форма занятия	Методы / приемы	Форма контроля	
				текущий	итоговы й
1.	Вводное занятие.	Коллектив ная	Словесные (беседа, инструктаж, история, игры – знакомства)	опрос	-
2.	История баскетбола в России.	Коллектив ная	Словесные (беседа, просмотр кинофильма).	Анализ в ходе просмотра	опрос
3.	Гигиена и санитария, врачебный контроль.	Коллектив ная	Беседа.	Медицинск ая комиссия	-
4.	Оказание первой медицинской помощи.	Коллектив ная Групповая	Рассказ, показ	Опрос	-
5.	Правила игры и соревнования.	Коллектив ная	Рассказ	Опрос	Собесед ование
6.	Сведения о строении организма	Коллектив ная	Рассказ	Опрос	-
7.	Оборудование и инвентарь	Коллектив ная	Беседа	-	Обсужде ние
8.	Техника безопасности	Коллектив ная	Беседа	-	-
9.	ОФП	Коллектив ная	Рассказ, показ	Контроль	-
10.	СФП	Коллектив ная Групповая	Словесные (объяснения)	Контроль	Обсужде ние
11.	Техническая подготовка	Групповая	Рассказ, показ, демонстрация	Контроль	Обсужде ние
12.	Тактическая подготовка	Групповая	Рассказ	Контроль	Обсужде ние
13.	Интегральная подготовка	Коллектив ная	Рассказ	Контроль	Обсужде ние
14.	КПИ	Командная	-	Контроль	-

### 4.2. Методическое обеспечение 2-го года обучения

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-	Дидактическ ий материал, техническое оснащение	Вид и форма контроля, форма предъявления	Графа учёта
---	----------------	--	-------------------------------------	--	--	-------------

			<b>воспитательно го процесса</b>	<b>занятий</b>	<b>результата</b>	
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.	
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка баскетболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки и баскетбольные щиты с кольцами.

### Спортивный инвентарь:

баскетбольные мячи -15-20 штук;

перекладины для подтягивания в висе – 2 штук;

гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;

баскетбольные щиты с кольцами-4 шт

гимнастические маты-8шт

теннисные мячи -20 штук;

### Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 2 штук;

### Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 212 занятий по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных. Можно также исключать некоторые уроки или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

### Календарно-тематическое планирование по баскетболу

часы	дата месяц		Тема урока
1-2	2.09		Изучение правил игры в баскетбол Разминка, ведение мяча Эстафеты с мячом
3-4	3.09		Разминка Ведение мяча с броском в кольцо Эстафеты с мячом
5-6	4.09		Разминка Передача мяча верхом штрафные броски
7-8	8.09		Разминка Игра в пас на коротком расстоянии Технические стафеты с мячом
9-10	10.09		Разминка Броски со средней дистанции
11-12	11.09		Разминка Повторение правил игры в баскетбол Зонная защита
13-14	15.09		Разминка Игра в пас на коротком расстоянии Бросок в кольцо с отклонением
15-16	17.09		Разминка изучение правил игры в стритбол игра на одно кольцо

17-18	18.09		Разминка Позиционное нападение Эстафеты с мячом
19-20	22.09		Разминка Персональная защита Эстафеты с мячом
21-22	24.09		Разминка Ведение мяча с броском от щита Игра в баскетбол
23-24	25.09		Разминка Судейская теория Игра в баскетбол
25-26	29.09		Разминка Быстрый переход от защиты в нападение, обратно возвращение в защиту Игра в баскетбол
27-28	1.10		Разминка Челночный бег, применение тактического фолла Игра в баскетбол
29-30	2.10		Разминка Игра в пас в движении, опорные броски Игра в баскетбол
31-32	6.10		Разминка Дальний бросок и последующий подбор мяча, судейство Игра в баскетбол
33-34	8.10		Разминка Игра в пас на коротком расстоянии без ведения мяча Игра в стритбол
35-36	9.10		Разминка Бег по залу на выносливость Бросок в кольцо из-под щита
37-38	13.10		Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов Передача мяча верхом, низом, за спиной с ведением мяча
39-40	15.10		Разминка Игра в пас в движении, опорный бросок Игра в баскетбол
41-42	16.10		Разминка Легкоатлетические упражнения Игра в баскетбол
43-44	20.10		Разминка Общеразвивающие упражнения без предметов. Остановка мяча и удар по воротам
45-46	22.10		Разминка Игра в пас в движении, дальний бросок Игра в баскетбол

47-48	23.10		Разминка Бросок со средней дистанции, постановка заслона Игра в баскетбол
49-50	9.11		Разминка Подбор катящегося мяча с дальнейшим ведением. Судейская теория
51-52	12.11		Разминка Игра в пас верхом, низом, штрафные броски Игра в баскетбол
53-54	13.11		Разминка. Баскетбольные эстафеты. Игра в баскетбол
55-56	17.11		Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в баскетбол
57-58	19.11		Разминка Постановка заслона, блокшота Игра в баскетбол
59-60	20.11		Разминка. Персональная защита, постановка заслона в нападении Игра в баскетбол
61-62	24.11		Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в баскетбол
63-64	26.11		Разминка Подставление под игрока в защите Зонная защита Игр в баскетбол
65-66	27.11		Разминка. Баскетбольные эстафеты. Понятие прессинга и его применение Сдача контрольных нормативов
67-68	1.12		Разминка Дальний, средний бросок Подбор мяча на своём и чужом щите Игра в баскетбол
69-70	3.12		Разминка Броски в кольцо с подбором Повторение правил игры в баскетбол Игра в баскетбол



71-72	4.12		Разминка. Подвижные эстафеты. Быстрый выход из защиты в нападение Игра в баскетбол
73-74	8.12		Разминка Действия в защите Действия в нападении Игра в баскетбол
75-76	10.11		Разминка Игра в пас без ведения и с ведением мяча Игра в баскетбол
77-78	11.12		Разминка. Подвижные игры и эстафеты. Судейская теория Игра в баскетбол
79-80	15.12		Разминка Технические элементы, постановка заслона Игра в баскетбол
81-82	17.12		Разминка Ввод мяча из-за боковой линии Эстафеты с мячом и спортивными снарядами
83-84	18.12		Разминка Передача мяча во встречных колоннах и в тройках Игра в баскетбол
85-86	22.12		Разминка Техника нападения и защиты Игра в баскетбол
87-88	24.12		Разминка Передача мяча на коротком расстоянии в максимальном темпе Эстафеты с мячом и спортивными снарядами
89-90	25.12		Разминка Чередование высокого и низкого отскока мяча при ведении Игра в баскетбол
91-92	12.01		Разминка Ведение мяча на два шага с передачей судейство Игра в баскетбол
93-94	14.01		Разминка Просмотр баскетбольных матчей с рабором моментов Эстафеты с мячом и спортивными снарядами
95-96	15.01		Разминка Подбор мяча на чужом щите с последующим броском в кольцо Игра в баскетбол

97-98	19.01		Разминка Тактика нападения и защиты Игра в баскетбол
99-100	21.01		Разминка Постановка заслонов в защите и в нападении Эстафеты с мячом и спортивными снарядами
101-102	22.01		Разминка Игра в пас без ведения мяча споследующим броском в кольцо Игра в баскетбол
103-104	26.01		Разминка Броски с отклонением от игрока Ведение мяча с передачей назад Игра в баскетбол
105-106	28.01		Разминка Просмотр и анализ баскетбольных матчей Игра в баскетбол
107-108	29.01		Разминка Передача мяча в парах Игра на одно кольцо
109-110	2.02		Разминка Судейская теория, средний бросок Игра в баскетбол
111-112	4.02		Разминка Персональная защита и выход из под прессинга Игра в пас низом Игра в баскетбол
113-114	5.02		Разминка Подбор катящегося мяча Эстафеты со спортивными снарядами
115-116	9.02		Разминка Отбор мяча, быстрый выход в нападение Игра в баскетбол
117-118	11.02		Разминка Зонная защита с переходом на персональную Игра в пас низом Игра в баскетбол
119-120	12.02		Разминка Бег на выносливость по спортзалу Эстафеты со спортивными снарядами
121-122	16.02		Разминка Техника игрока при персональной защите Дальний бросок с подбором Игра в баскетбол
123-124	18.02		Разминка Одновременные передачи мяча в парах Переход в нападение без ведения мяча Игра в баскетбол

125-126	19.02		Разминка Штрафные броски, броски со средней дистанции Эстафеты со спортивными снарядами
127-128	23.02		Разминка Просмотр и анализ баскетбольных матчей Игра в баскетбол
129-130	25.02		Разминка Ведение мяча со сменой ведущей руки Бросок с отклонением из под заслона
131-132	26.02		Разминка Повторение правил игры в баскетбол Подача через всю площадку Игра в баскетбол
133-134	2.03		Разминка Ведение мяча с передачей за спиной Средний бросок с подбором и передачей Игра в баскетбол
135-136	4.03		Разминка Ведение мяча с броском от кольца Розыгрыш численного большинства в нападении Игра в баскетбол
137-138	5.03		Разминка Челночный бег в парах Подача и открывание под бросок Сдача контрольных нормативов
139-140	9.03		Разминка Броски в кольцо с остановкой, отклонением Игра в баскетбол
141-142	11.03		Разминка Передача мяча без ведения, штрафные броски Игра в баскетбол
143-144	12.03		Разминка Повторение правил игры в баскетбол Подача и большинства в нападении Игра в баскетбол
145-146	16.03		Разминка Розыгрыш мяча в нападении при зонной защите Игра в баскетбол
147-148	18.03		Разминка Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Ведение мяча с использованием конусов
149-150	19.03		Разминка Тактика нападения Тактика защиты Игра в баскетбол
151-152	30.03		Разминка Индивидуальные действия с мячом Групповые действия с мячом Игра в баскетбол

153-154	1.04		Разминка Ведение мяча с использование конусов Просмотр и анализ баскетбольных матчей
155-156	2.04		Разминка Тактика нападения Тактика защиты Игра в баскетбол
157-158	6.04		Разминка Индивидуальные действия с мячом Групповые действия с мячом Игра в баскетбол
159-160	8.04		Разминка Ведение мяча и бросок в кольцо на два шага Ведение мяча с использование конусов
161-162	9.04		Разминка Тактика нападения Тактика защиты Игра в баскетбол
163-164	13.04		Разминка Индивидуальные действия с мячом Групповые действия с мячом Игра в баскетбол
165-166	15.04		Разминка Броски мяча из-под кольца, штрафные броски Владение мячом при переходе в нападение Игра в баскетбол
167-168	16.04		Разминка Тактика нападения Тактика защиты Игра в баскетбол
169-170	20.04		Разминка Индивидуальные действия с мячом Групповые действия с мячом Игра в баскетбол
171-172	22.04		Разминка Тактика нападения. 3х очковый бросок с подбором Игра в баскетбол
173-174	23.04		Разминка Обманные движения Выход из-под персональной защиты Игра в баскетбол
175-176	27.04		Разминка Индивидуальные действия с мячом Судейская практика Игра в баскетбол

177-178	29.04		Разминка Обманные движения Средние броски в кольцо Игра в баскетбол
179-180	30.04		Разминка Бег на выносливость по залу Баскетбольные эстафеты Игра в баскетбол
181-182	4.05		Разминка Игра в пас в максимальном темпе на близком расстоянии, штрафной бросок Игра в баскетбол
183-184	6.05		Разминка Тактика нападения. Игра в баскетбол
185-186	7.05		Разминка Обманные движения, индивидуальная техника Игра в баскетбол
187-188	11.05		Разминка Индивидуальные действия с мячом Групповые действия с мячом Игра в баскетбол
189-191	13.05		Разминка Тактика защиты. Тактический фол Игра в баскетбол
192-194	14.05		Разминка Челночный бег в парах Игра в баскетбол
195-197	18.05		Разминка Техника игрока при персональной защите Дальний бросок с подбором Игра в баскетбол
198-200	20.05		Разминка Повторение правил игры в баскетбол Подача и большинства в нападении Игра в баскетбол
201-203	21.05		Разминка Персональная защита и выход из-под нее Игра в баскетбол
204-206	25.05		Разминка Индивидуальные действия с мячом Штрафные броски Игра в баскетбол
207-209	27.05		Разминка Одновременные передачи мяча в парах Переход в нападение без ведения мяча Игра в баскетбол

210-212	28.05		Разминка Персональная защита и выход из под прессинга Игра в пас низом Игра в баскетбол
---------	-------	--	--

### Используемая литература:

1. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А.П. Матвеева) / А.Н. Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2003, - 68 с.
2. Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И. Ляха, А.А, Зданевича / А.Н. Каинов, Н.В, Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2005, - 52 с.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 127 с.
4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б.Кофмана. - М.: физкультура и спорт, 1998. 496 с.
5. Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ// Физкультура в школе. – 2006.-№6.
6. Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя/под ред. В.И. Ляха, Г.Б. Мейксона.-М.: Просвещение, 1998. – 112 с.