

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Школа №111»

Принята  
на заседании педагогического совета  
от "29" августа 2017 г.  
Протокол № 1

Утверждаю;  
И.о.директора МАОУ  
«Школа №111»  
 /ФИО/  
29 августа 20 17 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
"Баскетбол"**

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Пудовкин Борис Александрович,  
учитель физической культуры

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

## 1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы):

- **направленность (профиль) программы**— физкультурно-спортивная.
- **актуальность программы** -

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 9-11 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы. Педагогическая целесообразность данной программы в том, что разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

- **отличительные особенности программы -**

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей 14-16 лет.

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.

- **адресат программы** — примерный портрет учащегося, для которого будет актуальным обучение по данной программе;

- **объем программы** – 74 часа.

- **формы обучения и виды занятий -**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности преподавателя и воспитанника. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников 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 образовались некоторые навыки игры.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

- *срок освоения программы* -1 год, 9 месяцев, 37 недель.
- *режим занятий* – программа по баскетболу предназначена для детей 9-11 классов, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 45 минут. Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю.
- **Цель и задачи программы:**

**Цель программы** - создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

**Задачи программы:**

*обучающие*

1. Ознакомить с основными правилами игры в баскетбол;

*воспитательные*

2. содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
3. воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

*развивающие*

4. способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
5. развивать координационные способности и силу воли.

- **1.3. Содержание программы:**

Учебный план

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая</b>	<b>2</b>	2	0	Тестирование
<b>2</b>	<b>Техническая</b>	<b>24</b>	0	24	
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	<b>2</b>	0	2	
	2.2.Ловля и передача мяча	<b>2</b>	0	2	
	2.3. Ведение мяча	<b>12</b>	0	12	
	2.4. Броски мяча	<b>10</b>	0	10	
<b>3</b>	<b>Тактическая</b>	<b>18</b>	9	9	

	3.1. Действия игрока в защите	<b>6</b>	0	6	
	3.2. Действия игрока в нападении	<b>12</b>	0	12	
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	<b>14</b>	0	14	
	4.1. Общая подготовка	<b>8</b>	0	8	
	4.2. Специальная	<b>6</b>	0	6	
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>8</b>	8	0	Участие в матчевых встречах Участие в соревнованиях;
<b>6</b>	<b>Тестирование</b>	<b>8</b>	0	8	тестирование
<b>ИТОГО</b>		<b>74</b>	19	55	

Содержание учебного плана

#### **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.

#### **Физическая подготовка.**

##### **1. Общая физическая подготовка.**

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах ( опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

## **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
- 1.4. Планируемые результаты—

#### ***Техническая подготовка:***

##### ***Занимающийся в секции должен:***

- Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.
- Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.
- Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей.
- Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

#### ***Тактическая подготовка:***

##### ***Для занимающегося в секции должно быть характерно:***

- Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.
- Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.

- Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.
- Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

## 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09	06	16.30-17.15	Инструктаж	1	Единая спортивная классификация. ОФП	Спортивный зал	Тестирование
2.	09	8	16.30-17.15	Игра	1.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Спортивный зал	
3.	09	13	16.30-17.15	Игра	1	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Спортивный зал	
4.	09	15	16.30-17.15	Игра	1	Контрольные испытания. Учебная игра.	Спортивный зал	
5.	09	20	16.30-17.15	Игра		Костно-мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Спортивный зал	
6.	09	22	16.30-17.15	Игра	1	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Спортивный зал	
7.	09	27	16.30-17.15	Игра	1	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	
8.	09	29	16.30-17.15	Игра	1	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Спортивный зал	
9.	10	4	16.30-17.15	Игра	1	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая	Спортивный зал	



						подготовка.		
10.	10	6	16.30-17.15	Игра	1	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спортивный зал	
11.	10	11	16.30-17.15	Игра	1	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Спортивный зал	
12.	10	13	16.30-17.15	Инструктаж Игра	1	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	
13.	10	18	16.30-17.15	Игра	1	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Спортивный зал	
14.	10	20	16.30-17.15	Игра	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Спортивный зал	
15.	10	25	16.30-17.15	Игра	1	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Спортивный зал	Тестирование
16.	10	27	16.30-17.15	Игра		Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Спортивный зал	
17.	11	1	16.30-17.15	Игра	1	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Спортивный зал	
18.	11	3	16.30-17.15	Игра	1	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Спортивный зал	
19.	11	8	16.30-17.15	Игра	1	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и	Спортивный зал	

						судейская практика. Учебная игра		
20.	11	10	16.30-17.15	Игра	1	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Спортивн ый зал	Зачет
21.	11	15	16.30-17.15	Игра	1	Командные действия в нападении.	Спортивн ый зал	
22.	11	17	16.30-17.15	Игра	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Спортивн ый зал	
23.	11	22	16.30-17.15	Игра	1	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Спортивн ый зал	
24.	11	24	16.30-17.15	Игра	1	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Спортивн ый зал	
25.	11	29	16.30-17.15	Игра	1	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Спортивн ый зал	
26.	12	1	16.30-17.15	Игра	1	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Спортивн ый зал	
27.	12	6	16.30-17.15	Игра	1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Спортивн ый зал	

28.	12	8	16.30-17.15	Игра	1	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Спортивный зал	
29.	12	13	16.30-17.15	Игра	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	
30.	12	15	16.30-17.15	Игра	1	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Спортивный зал	
31.	12	20	16.30-17.15	Игра	1	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Спортивный зал	
32.	12	22	16.30-17.15	Игра	1	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спортивный зал	
33.	12	27	16.30-17.15	Игра	1	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Спортивный зал	
34.	12	30	16.30-17.15	Игра	1	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортивный зал	
35.	01	3	16.30-17.15	Игра	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	
36.	01	5	16.30-17.15	Игра	1	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Спортивный зал	
37.	01	10	16.30-17.15	Игра	1	Формы организации занятий в спортивной	Спортивный зал	

						тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.		
38.	01	12	16.30-17.15	Игра	1	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Спортивн ый зал	
39.	01	17	16.30-17.15	Игра	1	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Спортивн ый зал	
40.	01	19	16.30-17.15	Игра	1	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Спортивн ый зал	
41.	01	24	16.30-17.15	Игра	1	Контрольные испытания. Учебная игра.	Спортивн ый зал	Зачет
42.	01	26	16.30-17.15	Игра	1	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Спортивн ый зал	
43.	02	7	16.30-17.15	Игра	1	Инструкторская и судейская 9практика. Учебная игра.	Спортивн ый зал	
44.	02	9	16.30-17.15	Игра	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Спортивн ый зал	
45.	02	14	16.30-17.15	Игра	1	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Спортивн ый зал	
46.	02	16	16.30-17.15	Игра	1	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных	Спортивн ый зал	

						групповых взаимодействий.		
47.	02	21	16.30-17.15	Игра	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спортивный зал	
48.	02	23	16.30-17.15	Игра	1	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Спортивный зал	
49.	02	28	16.30-17.15	Игра	1	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Спортивный зал	
50.	03	7	16.30-17.15	Игра	1	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Спортивный зал	
51.	03	9	16.30-17.15	Игра	1	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Спортивный зал	
52.	03	14	16.30-17.15	Игра	1	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Спортивный зал	
53.	03	16	16.30-17.15	Игра	1	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортивный зал	
54.	03	21	16.30-17.15	Игра	1	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Спортивный зал	

55.	03	23	16.30-17.15	Игра	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	
56.	03	28	16.30-17.15	Игра	1	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Спортивный зал	
57.	03	30	16.30-17.15	Игра	1	Совершенствование техники ведения мяча.	Спортивный зал	
58.	04	4	16.30-17.15	Игра	1	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Спортивный зал	Зачет
59.	04	6	16.30-17.15	Игра	1	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Спортивный зал	
60.	04	11	16.30-17.15	Игра	1	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Спортивный зал	
61.	04	13	16.30-17.15	Игра	1	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Спортивный зал	Контрольные испытания
62.	04	18	16.30-17.15	Игра	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Спортивный зал	
63.	04	20	16.30-17.15	Игра	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	
64.	04	25	16.30-17.15	Игра	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	
65.	04	27	16.30-17.15	Игра	1	Совершенствование техники бросков мяча.	Спортивный зал	
66.	05	2	16.30-17.15	Игра	1	Совершенствование тактических действий в	Спортивный зал	

						нападении и защите. Учебная игра.		
67.	05	4	16.30-17.15	Игра	1	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Спортивн ый зал	
68.	05	9	16.30-17.15	Игра	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Спортивн ый зал	
69.	05	11	16.30-17.15	Игра	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Спортивн ый зал	
70.	05	16	16.30-17.15	Игра	1	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	Спортивн ый зал	
71.	05	18	16.30-17.15	Игра	1	Матчевые встречи	Спортивн ый зал	Сорев новани я
72.	05	23	16.30-17.15	Игра	1	Матчевые встречи	Спортивн ый зал	Сорев новани я
73.	05	25	16.30-17.15	Игра	1	Матчевые встречи	Спортивн ый зал	Сорев новани я
74.	05	30	16.30-17.15	Игра	1	Матчевые встречи	Спортивн ый зал	Сорев новани я

## 2.2. Условия реализации программы

- Помещение спортзала
- Мини-стадион
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;
- Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».

### **2.3. Формы аттестации**

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.

Тестирование уровня технической подготовленности проводится по контрольным упражнениям, представленным в методическом пособии В.Т. Чичикина, П.В. Игнатьева «Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении» (НГЦ, Н. Новгород, 2005). Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

2.4. Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов (ФЗ № 273, ст.2, п.9; ст. 47, п.5).

2.5. Методические материалы –

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы 2-6 применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.



Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программы

Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

### **3.Список литературы –**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
3. Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.
4. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
5. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997.
6. Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
7. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.



**Календарно - тематический план  
секции « Баскетбол»  
на 2015-2016 учебный год**

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		Дата
		Теория	Практика	
1.	Единая спортивная классификация. ОФП	1		
2.	Совершенствование техники передвижения при нападении.		1	
3.	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.		1	
4.	Контрольные испытания. Учебная игра.		1	
5.	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1	1	
6.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.		1	
7.	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.		1	
8.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1		
9.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.		1	
10.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.		1	
11.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.		1	
12.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1		
13.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».		1	
14.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.		1	
15.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1		
16.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП		1	
17.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.		1	
18.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.		1	
19.	Восстановительные мероприятия в спорте.		1	

	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра			
20.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП		1	
21.	Командные действия в нападении.		1	
22.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1		
23.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП		1	
24.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.		1	
25.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.		1	
26.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП		1	
27.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.		1	
28.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.		1	
29.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.		1	
30.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1		
31.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.		1	
32.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП		1	
33.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.		1	
34.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.		1	
35.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		1	
36.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.		1	
37.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.		1	
38.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.		1	

39.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.		1	
40.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1		
41.	Контрольные испытания. Учебная игра.		1	
42.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.		1	
43.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		1	
44.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП		1	
45.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		1	
46.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.		1	
47.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.		1	
48.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.		1	
49.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.		1	
50.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		1	
51.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.		1	
52.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП		1	
53.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).		1	
54.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.		1	
55.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.		1	
56.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.		1	
57.	Совершенствование техники ведения мяча.		1	
58.	Учет в процессе спортивной тренировки.		1	

	ОФП.			
59.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.		1	
60.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП		1	
61.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.		1	
62.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.		1	
63.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		1	
64.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		1	
65.	Совершенствование техники бросков мяча.		1	
66.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		1	
67.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		1	
68.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.		1	
69.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.		1	
70.	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.		1	
	Итого: 70 часов	8	62	