Государственное бюджетное образовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа №325

Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением Педагогического совета
ГБОУ школы №325 Фрунзенского района Санкт-Петербурга

протокол № 1 от 30 августа 2017

Н.Г. Голубева

УТВЕРЖДЕНА
Приказом по ГБОУ школе № 325
Фрунзенского района Санкт-Петербурга

от 30 августа 2017 № 199

Директор школы

О.Б. Рогозина

Рабочая
дополнительная общеобразовательная программа
«Баскетбол»

Возраст обучения: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:

Педагог дополнительного образования

ГБОУ школы №325
Яремчук К.Ю.

Личная подпись _____

от «___» _____2017 г.

Санкт-Петербург

2017

Пояснительная записка.

Образовательная программа “Баскетбол” имеет *физкультурно-спортивнуюнаправленность,* по уровню освоения программа *общекультурная*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

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

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1. *Образовательные:*

-Продолжить знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

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

2. *Развивающие:*

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

3. *Воспитательные:*

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- Расширять спортивный кругозор детей.
- Воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Условия набора.

Программа предназначена для детей 12-16 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы - 2 года.

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 16 лет.

Занятия проводятся 2 раза по 1 часу час в неделю,72 часа в год

.

Формы организации занятий:
- командная, малыми группами.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся будут :

- Знатьосновы знаний о здоровом образе жизни.
- Знатьисторию развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Знатьправила игры в баскетбол.
- Знатьтактические приемы в баскетболе.
- Владеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.
- Стремиться к здоровому образу жизни.
- Иметьобщую и специальную выносливость.
- Умение работать и жить в коллективе.
- Ощущатьчувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы оценивания результатов:
- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов:
- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе.

способы фиксации результативности:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

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

Методы:

-словесные (рассказ, беседа, объяснение нового материала)
-наглядные (просмотр иллюстраций, журналов, видеофильмов)
-практические (выполнение заданий)

Учебно-тематический план 1-2 года обучения

2 часа в неделю (72 часа в год)

№ п/п	**Название тем**	**1 год обучения**		
		теория	**практика**	**всего**
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	2		2
2	Общефизическая подготовка	0,5	9,5	10
3	Специальная подготовка	0,5	9,5	10
4	Техническая подготовка	0,5	9,5	10
5	Тактическая подготовка	0,5	14,5	15
6	Игровая подготовка	0,5	14,5	15
7	Контрольные и календарные игры	0,5	9,5	10
	Общее количество часов в год	5	67	**72**

№ п/п	Название тем	2 год обучения		
		теория	**практика**	**всего**
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	2		2
2	Общефизическая подготовка	0,5	9,5	10
3	Специальная подготовка	0,5	9,5	10
4	Техническая подготовка	0,5	9,5	10
5	Тактическая подготовка	0,5	9,5	10
6	Игровая подготовка	0,5	14,5	20
7	Контрольные и календарные игры	0,5	9,5	10
	Общее количество часов в год	5	67	**72**

Календарно-тематический план

№ урока	Тема урока	Практика	Контроль	Планируемые предметные результаты обучения	Примерные сроки выполнения
1	ТБ, Ведение мяча Ведение мяча с изменением направления Передачи мяча Учебная игра	Просмотр видеороликов	Текущий	Занимающийся будет знать историю баскетбола, правила игры, технические действия игры	03.09.2016
2		Ведение мяча из различных положений.	Текущий	Занимающийся будет уметь практическими действиями передачи мяча	07.09.2016
3	Ведение с изменением направления Передачи мяча на месте, в движении Бросок в кольцо на 2 шага Учебная игра	Ведение мяча. Передача мяча. Броски мяча	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия игры баскетбол	10.09.2016
4		Броски мяча. Броски на 2 шага. Ведение с изменением направления	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять броски в кольцо на 2 шага	14.09.2016
5	Ведение с изменением направления Бросок в кольцо после передачи Учебная игра	Ведение мяча	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять после передачи	17.09.2016
6		Техническое мастерство. Бросок мяча после передачи	Текущий		21.09.2016
7	Ведение с изменением направления Тактика (2*1, 3*2) Учебная игра	Изучение тактики игры	Текущий	Занимающийся будет уметь изменять направления при ведении мяча. Знать тактику игры	24.09.2016
8		Игра в баскетбол	Текущий		28.09.2016
9	Обучение финтам Тактика специальныеупражнения. Учебная игра	Дриблинг	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры. Уметь выполнять финты в игре	01.10.2016
10			Текущий		05.10.2016
11	Совершенствование финтов		Текущий		08.10.2016

	Тактика 2*1, 3*2 Ведение с изменением направления Учебная игра	Тактика игры 2*1, 3*2)		Занимающийся будет знать тактику игры 2*1 и 3*2	
12			Текущий		12.10.2016
13	Ведение с изменением направления Тактика 1*1, 2*1, 3*2. Учебная игра	Тактика игры 1*1, 2*1, 3*2	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры 1*1	15.10.2016
14			Текущий		19.10.2016
15	Ведение с изменением направления. Передачи мяча в движении. Тактика специальные упражнения.Учебная игра	Передачи мяча в движении	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачи мяча в движении	22.10.2016
16			Текущий		26.10.2016
17	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Совершенствование остановок, передач. Учебная игра	Броски мяча на 2 шага	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять броски мча на 2 шага	29.10.2016
18			Текущий		09.11.2016
19	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага после передачи. Учебная игра	Бросок мяча в кольцо на 2 шага после передачи	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять броски на 2 шага после передачи	12.11.2016
20			Текущий		16.11.2016
21	Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Организация быстрого отрыва. Игра	Штрафные броски	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять штрафные броски	19.11.2016
22			Текущий		23.11.2016
23	Ведение с изменением направления. Броски со средней дистанции. Игра	Броски мяча со средней линии	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять броски со средней линии	26.11.2016
23			Текущий		30.11.2016
25	Тактика игры 2* 1; 3*2. Учебная игра	Тактика игры	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игру 2*1, 3*2	03.12.2016
26			Текущий		07.12.2016
27	Ведение, передачи, остановки. Тактика 2*1; 3*2. Учебная игра	Ведение, остановки, передачи	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять остановки, передачи, ведение	10.12.2016
28			Текущий		14.12.2016
29	Ведение, передачи, остановки. Броски в кольцо. Учебная	Броски в кольцо	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять броски в кольцо	14.12.2016
30			Текущий		17.12.2016

	игра.				
31	Ведение. Штрафной бросок. Тактика 1*1; 2*1. Быстрый отрыв. Учебная игра	Штрафные броски. Быстрый отрыв	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять быстрый отрыв, броски в кольцо из неудобных положений	21.12.2016
32			Текущий		24.12.2016
33	Ведение. Обучение заслонам. Быстрый отрыв. Броски в кольцо. Учебная игра	Заслон, Броски в кольцо	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять заслон, бросок ив кольцо, быстрый отрыв	14.01.2017
34			Текущий		18.01.2017
35	Ведение. Совершенствование заслонов. Игра	Заслон, игра	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять заслон	21.01.2017
36			Текущий		25.01.2017
37	Ведение. Совершенствование заслонов. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	Тактика нападения и защиты	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры в атаке и в защите	28.01.2017
38			Текущий		01.02.2017
39	Ведение. Броски в кольцо с разных дистанций. Развитие двигательных качеств. Игра.	Броски. ОФП	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять броски в кольцо на разных дистанциях	04.02.2017
40			Текущий		08.02.2017
41	Ведение с изменением направления. Взаимодействие в тройках. Передачи в движении в парах, тройках. Игра.	Передачи мяча в различных вариациях	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять передачи из различных игровых маневров	11.02.2017
42			Текущий		15.02.2017
43	Ведение с изменением направления. Тактика(3*2),(2*1). Учебная игра	Тактика игры 3*2 2*1	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры 3*2 и 2*1	18.02.2017
44			Текущий		22.02.2017
45	Совершенствование тактических действий в учебной игре.	Учебная игра	Текущий	Занимающийся будет уметь самостоятельно принимать правильные решения во время игровых действий	25.02.2017
46			Текущий		01.03.2017
47	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Тактика игры 2* 1. Игра.	Броски мяча	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять броски мяча на 2 шага	04.03.2017
48			Текущий		08.03.2017

49	Ведение с изменением направления. Совершенствование. Атака 2*1, 3*2. Учебная игра	Атака кольца 2*1 и 3*2	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры в атаке 2*1 и 3*2	15.03.2017
50	Ведение с изменением направления. Совершенствование остановок.Атака 2*1 и 3*2 Учебная игра. Заслоны, Броски в кольцо на 2 шага в прыжке и с места.	Атака кольца 2*1 и 3*2. Учебная игра	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры в атаке 2*1 и 3*2	18.03.2017
51			Текущий		22.03.2017
52	Ведение с изменением направления. Заслоны. Броски в кольцо на 2 шага и в прыжке, с места. Учебная игра. Заслон, совершенствование финтов.	Заслоны, Броски, Учебная игра	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять заслоны, броски в кольцо на 2 шага, в прыжке и с места	05.04.2017
53			Текущий		08.04.2017
54	Ведение с изменением направления. Заслоны, финты, учебная игра. Организация быстрого отрыва Броски в кольцо	Ведение мяча, заслоны, дриблинг, Броски	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять финты, броски мяча в различных вариантах, заслоны и быстрые отрывы	12.04.2017
55			Текущий		15.04.2017
56	Ведение с изменением направления, Финты, организация быстрого отрыва, броски в кольцо, передачи мяча. Тактика игры в атаке. Учебная игра	Быстрый отрыв, броски мяча, тактика игры в атаке	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры в атаке, уметь выполнять броски в различных вариациях, уметь выполнять быстрый отрыв	19.04.2017
57			Текущий		22.04.2017
58	Ведение. Передача мяча. Тактика игры в нападении. Учебная	Тактика игры в атаке	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры в атаке, выполнять игровые комбинации в учебной	26.04.2017
59			Текущий		29.04.2017

				игре	
60	Ведение, Передача мяча. Тактика игры в нападении. Учебная игра. Атака 2*1, 3*2	Атака 2*1 и 3*2	Текущий	Занимающийся будет УМЕТЬ и ЗНАТЬ тактику игры в нападении	03.05.2017
61			Текущий		06.05.2017
62	Атака 2*1 и 3*3. Ведение. Тактика игры в 3*2 и 2*1. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Учебная	Нападение 2*1 и 3*2	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять атакующие действия 2*1 и 3*2	10.05.2017
63			Текущий		13.05.2017
64	Ведение мяча передачи. Тактика игры в защите. Учебная игра. Заслоны, финты.	Тактика игры в защите, заслоны, финты	Текущий	Занимающийся будет знать тактику игры в защите, уметь выполнять заслоны и финты	17.05.2017
65			Текущий		20.05.2017
66	Ведение мяча. Тактика игры в защите. Заслоны, финты. Учебная игра. Перемещения в парах. Учебная игра .	Тактика игры в защите, перемещения, броски	Текущий	Занимающийся будет уметь и знать тактику игры в защите, броски в кольцо различных вариантов	24.05.2017
67			Текущий		27.05.2017
68	Ведение. Передачи в движении в парах. Тактика игры в защите. Учебная игра .	Перемещения игрока по площадке, защитные действия	Текущий	Занимающийся будет уметь и знать тактику игры в защите, уметь передвигать по площадке, принимать оптимальные решения в игровых ситуациях	31.05.2017
69	Нормативы ОФП	Сдача нормативов ОФП	Контрольный		
70	Нормативы технической подготовки	Сдача технического мастерства	Контрольный		
71	Игра по правилам	Игра в баскетбол	Текущий	Занимающийся будет уметь выполнять технические действия игры в баскетбол, уметь принимать правильные решения	
72			Текущий		

				во время игры	

Методическое обеспечение образовательной программы 1 и 2 года обучения

№	***Тема программы***	***Форма организации и проведения занятия***	***Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса***	***Дидактический материал, техническое оснащение занятий***	***Вид и форма контроля, форма предъявления результата***	***Графа учёта***
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая,фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.	

			педагога.	баскетболе.		
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	Индивидуальная, групповая, 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	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, 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	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,	Учебная игра, промежуточный отбор,	

				видеозаписи	соревнование	

Содержание программы 1-го года обучения:

1. ***Теоретическая подготовка***– 2 часа

Теория:

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.

Практика:

- Просмотр видеофильмов, иллюстраций, плакатов.

2. Общая физическая подготовка **-**10 часов

Теория – 0,5 часа

- Правила выполнения упражнений по ОФП.

Практика – 9,5 часов

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.

3. ***Специальная физическая подготовка*** - 10 часов

Теория – 0,5 часа

- Объяснение нового материла
- Показ упражнений педагогом.

Практика – 9,5 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. ***Техническая подготовка***– 10 часов

Теория – 0,5 часа

- Показ упражнений
- Объяснение новых технических элементов

Практика – 9,5 часов

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.

5. *Тактическая подготовка* – 15 часов

Теория – 0,5 часа

- Объяснение нового материла
- Наглядный показ педагогом

Практика – 14,5 часов

Нападение

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.

Защита

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.

6. *Игровая подготовка* – 15 часов

Теория – 0,5 часа

- Просмотр фильмов профессиональных команд.
- Рассказ о тактике и технике в баскетболе.

Практика – 14,5 часов

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

7.*Контрольные и календарные игры*– 10 часов

Теория – 0,5 часа

- Объяснение комбинаций в баскетболе.
- Предигровые беседы.

Практика – 9,5 часов

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.
- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения, обучающиеся будут:

- знать о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- использовать свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- использовать технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- использовать разнообразную игровую практику;
- ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- ловить мяч двумя руками в прыжке;
- ловить мяч одной рукой в движении;
- выполнять передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- выполнять передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- выполнять передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- передавать мяч одной рукой в прыжке;
- бросать в корзину двумя руками (добивание);
- планировать и контролировать спортивную подготовку.
- владетьтехнико-тактическую подготовкой.
- владеть психологической подготовкой.
- выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
- выполнять “ наведение” в нападающих действиях.
- выполнять “ скрестныйвыход”в командных нападающих действиях.

- использовать “групповой отбор”в защитных командных действиях.
- выполнять “ проскальзывание”в защитных действиях.
- использовать “скрестныйвыход”в защитных командных действиях.
- заполнять протокол игры.
- оказывать первую помощь при легких травмах.

Содержание программы 2-го года обучения:

1. ***Теоретическая подготовка***– 2 часа

***Теория*:**

- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

Практика:

- Просмотр видеофильмов, иллюстраций, плакатов.

2. ***Общая физическая подготовка -*** 10 часов

Теория – 0,5 часа

- Рассказ о правилах подвижных игр.

Практика – 9,5 часов

- Комбинированные упражнения.
-Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

3. ***Специальная физическая подготовка*** - 10 часов

Теория – 0,5 часа

- Объяснение нового материла
- Показ упражнений педагогом.

Практика – 9,5 часов

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками,

поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

4. ***Техническая подготовка***– 10 часов

Теория – 0,5 часа

- Показ упражнений на обучающихся.
- Объяснение новых технических элементов

Практика – 9,5 часов

- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

5. ***Тактическая подготовка***– 10 часов

Теория – 0,5 часа

- Объяснение нового материла
- Наглядный показ педагогом

Практика – 9,5 часов

Нападение

- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрового.

Защита

- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

6.Игровая подготовка– 20 часов

Теория– 0,5 часа

- Освоение инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, самостоятельной работы учащихся.

Практика – 14,5 часов

- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

7.*Контрольные и календарные игры*– 10 часов

Теория – 0,5 часа

- Объяснение комбинаций в баскетболе.
- Предигровые беседы.

Практика – 9,5 часов

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.
- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.
- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.
- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

Ожидаемые результаты 2 года обучения

К концу второго года обучения, обучающиеся будут:

- Ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- Передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- Передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- Выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Обводить соперника с изменением скорости.
- Перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
- Действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).
- Использовать систему “быстрого прорыва”.
- Использовать “малую восьмерку”.

- Действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).
- Действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).
- Перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

Материально- техническое обеспечение:

- зал
- мячи на каждого обучающегося
- маты
- форма на каждого обучающегося

Список литературы:

1. Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 178

2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973 с. 10 - 105

3. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.

4. Кудряшов В.П., МирошниковаТ.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.

5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.

6. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.

2. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г. С. 23- 68

3. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

4. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.

5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.