

**Пояснительная записка
к рабочей программе дополнительного образования
спортивной секции «Баскетбол»**

Рабочая программа дополнительного образования спортивной секции «Баскетбол» составлена с учётом требований санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 («Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993) на основании:

- Федерального компонента государственного стандарта общего образования: Приказ МО Российской Федерации № 1089 от 05.03.2004 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 03.06.2011 № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312»
- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2013);
- Распоряжения правительства РФ от 07.08.2009г. № 1101-р. «О стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г.»;
- Письма Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся»;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)/

Настоящая рабочая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребёнка к социальному и профессиональному самоопределению. Программа элективного курса по физической культуре «Баскетбол» разработана для учащихся 7 класса с учётом физического развития учащихся, возможностей спортивной базы и рассчитана на 68 часов в год 1 раз в неделю.

Место и роль физкультуры и спорта в воспитании школьников

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество

социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создаёт возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде. Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры. Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребёнок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Место программы в учебно-воспитательном процессе:

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Программа позволяет последовательно решать задачи подготовки юных баскетболистов, формирования у учащихся целостного представления о баскетболе, о физической культуре, возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное-воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

Цель программы:

Создание условий для удовлетворения потребности ребёнка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих задач:

- мотивировать школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучать способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;

- помогать в осуществлении самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;
- формировать умения в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

В осуществлении цели и задач программа ориентирует на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

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

Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы:

Рабочая программа по баскетболу предназначена для детей, имеющих медицинские показания, и рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 4,5 часа три раза в неделю.

Формы организации занятий:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

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

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2011). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка.

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

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: с партнёром, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками).
- 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-вперёд толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком.
- 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 отскока.
- 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.

Ожидаемый результат:

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

Техническая подготовка:

Занимающийся в секции должен:

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

Методическое обеспечение и литература.

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Баскетбол: Учебник для вузов физ. культуры / Под общ.ред. Ю. М.Портнова. - М., 1997.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с французского, / Под редакцией Л. Ю. Поплавского. - Киев, 1997,
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера - И,1997.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. - М. 2002.

- Чернова К. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. - М., 2001.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата	Кол-во часов	Дата	Кол-во часов	Содержание занятий
	Девушки		Юноши		
І четверть					
1	03.09	1ч	02.09	2ч	Правила ТБ по баскетболу при проведении занятий, общие понятия об игре
2	04.09	1.5ч	04.09	1,5ч	Стойка игрока: передвижения в защитной стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.
3	05.09	2ч	07.09	1ч	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
4	10.09	1ч	09.09	2ч	Техника передвижения приставными шагами. Переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком.
5	11.09	1.5ч	11.09	1,5ч	Остановки. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.
6	12.09	2ч	14.09	1ч	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
7	17.09	1ч	16.09	2ч	Совершенствование техники передвижений. Действие без мяча.
8	18.09	1.5ч	18.09	1,5ч	Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Специальная физическая подготовка
9	19.09	2ч	21.09	1ч	Учебная игра в одну корзину. Развитие координационных способностей.
10	24.09	1ч	23.09	2ч	Способы ловли мяча. Передачи мяча и ловля двумя руками на месте и в движении в парах.
11	25.09	1.5ч	25.09	1,5ч	Передачи мяча двумя руками с остановкой от пола и двумя

					руками сверху.
12	26.09	2ч	28.09	1ч	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча.
13	01.10	1ч	30.09	2ч	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
14	02.10	1.5ч	02.10	1.5ч	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.
15	03.10	2ч	05.10	1ч	Игровые задания с передачами, ловлей и ведением мяча.
16	08.10	1ч	07.10	2ч	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.
17	09.10	1.5ч	09.10	1.5ч	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
18	10.10	2ч	12.10	1ч	Отработка техники в учебной игре в баскетбол.
19	15.10	1ч	14.10	2ч	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.
20	16.10	1.5ч	16.10	1.5ч	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
21	17.10	2ч	19.10	1ч	Учебно-тренировочная игра.
22	22.10	1ч	21.10	2ч	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.
23	23.10	1.5ч	23.10	1.5ч	Ведение мяча правой и левой рукой поочерёдное высоким и низким отскоком, стоя на месте и в движении.
24	24.10	2ч	26.10	1ч	Игра по упрощённым правилам.
25	29.10	1ч	28.10	2ч	Эстафеты с ведением мяча и передачами.
26	30.10	1.5ч	30.10	1,5ч	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.
27	31.10	2ч	02.11	1ч	Ведение мяча в движении по

					прямой, с изменением направления движения.
II четверть					
28	05.11	1ч	04.11	2ч	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
29	06.11	1.5ч	06.11	1,5ч	Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.
30	07.11	2ч	09.11	1ч	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.
31	12.11	1ч	11.11	2ч	Учебная игра в стритбол(3х3)
32	13.11	1.5ч	13.11	1,5ч	Бросок одной рукой с места.
33	14.11	2ч	16.11	1ч	Бросок одной рукой с места и в движении.
34	19.11	1ч	18.11	2ч	Бросок одной рукой в движении снизу.
35	20.11	1.5ч	20.11	1,5ч	Игра по упрощённым правилам.
36	21.11	2ч	23.11	1ч	Броски мяча в корзину с трёхсекундной зоны. Штрафной бросок.
37	26.11	1ч	25.11	2ч	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.
38	27.11	1.5ч	27.11	1,5ч	Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.
39	28.11	2ч	30.11	1ч	Броски мяча средней и дальней дистанции.
40	03.12	1ч	02.12	2ч	Штрафной бросок. Борьба за мяч, отскочивший от щита.
41	04.12	1.5ч	04.12	1,5ч	Борьба за мяч, отскочивший от щита. Игровые задания.
42	05.12	2ч	07.12	1ч	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.
43	10.12	1ч	09.12	2ч	Броски мяча в движении после двух шагов правой и левой рукой.
44	11.12	1.5ч	11.12	1,5ч	Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке.
45	12.12	2ч	14.12	1ч	Развитие выносливости и

					координации. Учебная игра.
46	17.12	1ч	16.12	2ч	Совершенствование техники бросков. Бросок мяча в движении после двух шагов.
47	18.12	1.5ч	18.12	1,5ч	Выбор места и момента в борьбе за отскочивший от щита мяч. Отсекание (умение ставить спину).
48	19.12	2ч	21.12	1ч	Борьба за мяч под щитом. Отсекание. Учебная игра.
49	24.12	1ч	23.12	2ч	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
50	25.12	1.5ч	25.12	1,5ч	Выполнение технических приемов и тактических действий.
51	26.12	2ч	28.12	1ч	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
52	31.12	1ч	30.12	2ч	Выполнение технических приемов и тактических действий в учебной игре.
III четверть					
53	09.01	2ч	11.01	1ч	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.
54	14.01	1ч	13.01	2ч	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.
55	15.01	1.5ч	15.01	1,5ч	Учебная игра с заданиями.
56	16.01	2ч	18.01	1ч	Личная система защиты. Действия игроков в защите.
57	21.01	1ч	20.01	2ч	Игра в защите. Прессинг по всей площадке.
58	22.01	1.5ч	22.01	1,5ч	Выполнение различных технических приёмов в усложненных условиях. Учебная игра.
59	23.01	2ч	25.01	1ч	Выполнение технических приёмов и тактических действий в разных игровых ситуациях.
60	28.01	1ч	27.01	2ч	Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
61	29.01	1.5ч	29.01	1,5ч	Зонная система защиты.

					Нападение против зонной защиты.
62	30.01	2ч	01.02	1ч	Выполнение технических приёмов и тактических действий при зонной системе защиты.
63	04.02	1ч	03.02	2ч	Физическая подготовка спортсмена. ОФП.
64	05.02	1.5ч	05.02	1,5ч	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Передачи в колоннах.
65	06.02	2ч	08.02	1ч	Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий.
66	11.02	1ч	10.02	2ч	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.
67	12.02	1.5ч	12.02	1,5ч	Взаимодействие игроков с помощью постановки заслона.
68	13.02	2ч	15.02	1ч	Учебные игры с использованием различных систем защиты.
69	18.02	1ч	17.02	2ч	Вырывание, выбивание мяча и передача мяча одной рукой вперёд и назад.
70	19.02	1.5ч	19.02	1,5ч	Броски после остановки прыжком, в движении после двух шагов.
71	20.02	2ч	22.02	1ч	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.
72	25.02	1ч	26.02	1,5ч	Закрепление тактических навыков в нападении с участием трёх игроков.
73	26.02	1.5ч	29.02	1ч	Специальные упражнения и комбинации. Упражнения на развитие выносливости.
74	27.02	2ч	02.03	2ч	Применение тактических навыков в учебной игре.
75	03.03	1ч	04.03	1,5ч	Тактические действия в защите.
76	04.03	1.5ч	07.03	1ч	Командные действия в нападении. Учебные игры.
77	05.03	2ч	11.03	1,5ч	Выбор способа ловли мяча в

					зависимости от направления и силы полёта мяча. Учебно-тренировочная игра.
78	10.03	1ч	14.03	1ч	Действия одного защитника против двух нападающих.
79	11.03	1.5ч	16.03	2ч	Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий.
80	12.03	2ч	18.03	1,5ч	Учебно-тренировочная игра.
IV четверть					
81	17.03	1ч	21.03	1ч	Эстафета с броском баскетбольного мяча в корзину.
82	18.03	1.5ч	23.03	2ч	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.
83	19.03	2ч	25.03	1,5ч	Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.
84	24.03	1ч	28.03	1ч	Бег с изменением скорости, с внезапными остановками.
85	25.03	1.5ч	30.03	2ч	Остановки прыжком, шагом и прыжком после бега и ведения мяча.
86	26.03	2ч	01.04	1,5ч	Упражнения общей физической подготовки. Учебно-тренировочная игра в баскетбол.
87	31.03	1ч	04.04	1ч	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.
88	01.04	1.5ч	06.04	2ч	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.
89	02.04	2ч	08.04	1,5ч	Игры, развивающие физические способности.
90	07.04	1ч	11.04	1ч	Упражнения с предметами на развитие координации движений.
91	08.04	1.5ч	13.04	2ч	Развитие координационных способностей. Учебная игра.
92	09.04	2ч	15.04	1,5ч	Совершенствование техники броска мяча изученными способами.
93	14.04	1ч	18.04	1ч	Эстафеты с использованием передач, ловли, ведения мяча и

					броска в кольцо.
94	15.04	1.5ч	20.04	2ч	Учебно-тренировочная игра.
95	16.04	2ч	22.04	1,5ч	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.
96	21.04	1ч	25.04	1ч	Передвижения в защитной стойке назад, вперёд и в сторону.
97	22.04	1.5ч	27.04	2ч	Техника овладения мячом. Учебная игра.
98	23.04	2ч	29.04	1,5ч	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
99	28.04	1ч	04.05	2ч	Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий. Учебная игра.
100	29.04	1.5ч	06.05	1,5ч	Применение индивидуальных тактических навыков в игре в баскетбол.
101	30.04	2ч	11.05	2ч	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
102	06.05	1.5ч	13.05	1,5ч	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.
103	07.05	2ч	16.05	1ч	Применение изученных приёмов в игре баскетбол.
104	12.05	1ч	18.05	2ч	Эстафеты на быстроту и ловкость. Учебная игра в баскетбол.
105	13.05	1.5ч	20.05	1,5ч	Учебная игра в баскетбол. Участие в судейской игре.
106	14.05	2ч	23.05	1ч	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте и в движении.
107	19.05	1ч	-	-	Индивидуальные действия с мячом и без мяча.
108	20.05	1.5ч	-	-	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.
109	21.05	2ч	-	-	Учебная игра в баскетбол. Участие в судейской игре.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования

секции «БАСКЕТБОЛ»

Степень обучения (возраст) 14-18 лет

Срок реализации 1 год

Количество часов **140** часа

Пояснительная записка.

Срок реализации программы 1 год, возраст обучающихся 14-18 лет.

Программа рассчитана на 4, часа в неделю 140 часа в год

Желающие записаться в группу должны получить разрешение врача.

Занятия проводятся руководителем 2 раза в неделю (2 часа). Они должны быть направлены на всестороннюю физическую подготовку и изучение основ техники и тактики игры.

Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными.

При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно принимают участие все занимающиеся.

Каждая возрастная группа, наряду с общими, имеет свои специфические задачи.

Средняя группа (6-7 классы) – дальнейшее совершенствование физической подготовки, развитие быстроты, скоростно-силовых качеств, изучение техники и тактики игры, знакомство с её основными правилами, подготовка к сдаче тестов.

Старшая группа (8 – 11 классы)- всестороннее развитие физических качеств, овладение техникой и тактикой игры и её основными правилами.

В работе с группами обязательным является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, пола, индивидуальных особенностей и физической подготовленности занимающихся.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки).

На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Программа по баскетболу (средняя группа 8-10 классы)

Развитие баскетбола в России.

Описание игры её возникновение и развитие.

Гигиенические знания и меры безопасности на занятиях.

Врачебный контроль, предупреждение травм и переутомления. Первая помощь при травмах. Правила поведения и меры безопасности на занятиях баскетболом.

Организация и проведение соревнований.

Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Составление таблиц. Подготовка мест соревнований. Роль и обязанности судейского аппарата.

Общая и 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, гандбол.

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.

Техника и тактика игры.

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.

Техника защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

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). Командные действия: прессинг.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по баскетболу. Сдача тестов.

Литература.

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. Старажиле А. А. Делай характер смолоду. - Спортивные игры, 1970, №11.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для спортивной секции по баскетболу разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе»: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель - 2013 в соответствии с федеральным компонентом государственным стандартом среднего полного образования, М.: «Дрофа» - 2004, соответствует базисному учебному плану БОУ СОШ№30 , принятому 29 августа 2017 года, по которому на кружковую работу по баскетболу отводится по 2 часа в день , 8 учебных часа в неделю в 7-10 классах, в месяц 20 часов.

Кружковая работа по баскетболу входит в образовательную область «Физическая культура»

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Содержание программы

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

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

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 учитель 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.

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Щиты с кольцами - 2 комплект
- Шахматные часы - 1 шт.
- Стойки для обводки - 6 шт.
- Гимнастическая стенка-4пролетов.
- Гимнастические скамейки - 4 шт.
- Гимнастические маты - 3 шт.
- Скакалки - 10
- Гантели различной массы - 20 шт.
- Мячи баскетбольные - 20 шт.
- Насос ручной со штуцером - 2 шт

№ п/ п	содержание	Количество часов
1	Основы знаний	5
2	Специальная подготовка техническая	88
3	Специальная подготовка тактическая	30
4	ОФП	20
5	СОРЕВНОВАНИЯ	10

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.

Задачи этапа начальной подготовки

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

Задачи учебно-тренировочного этапа

1. Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, содействие правильному физическому развитию;
2. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
3. Совершенствование специальной физической подготовленности.
4. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

5. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
6. Овладение основами тактики командных действий.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

Что должен уметь и знать обучающийся

Знать:

1. Влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
2. Способ контроля и оценки физического развития физической подготовленности.
3. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.
4. Правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности.
5. Основные методики обучения и тренировки по баскетболу.
6. Правила игры в баскетбол.
7. Строевые команды.

Уметь:

1. Выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости.
 2. Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведение соревнований.
 3. Выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.
 4. Выполнять технические и тактические действия с мячом и без мяча в нападении и защите.
 5. Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности повседневной жизни.
- Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организовываются специальные соревнования.

ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме «сделал - не сделал» «(получилось - не получилось)».

Эффективность обучения может определяться и количественно- «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

для всех групп обучения

Тема 1. Здоровый образ жизни и здоровье человека

Понятие о здоровом образе жизни, его элементах. Определение понятия «здоровье», критерии здоровья, признаки здоровья и здорового образа жизни. Зависимость состояния здоровья и образа жизни от условий проживания, климато-географические и социальные факторы.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Юношеские разряды по баскетболу.

Тема 3. Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Тема 4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности

перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение, Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Тема 7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом ; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для всех групп обучения)

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и

повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте.

Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный по 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с

подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с

различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

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

Методы и приёмы обучения:

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания – метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод включается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений.

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для баскетбола качества (скорость реакции, координацию в пространстве, технику функционального бега).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова. Баскетбол: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004.
2. А. Зенин. Первые шаги в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1972.
Д. Вуден. Современный баскетбол. Перевод с английского. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Е.Р.Яхонтов. Баскетбол для всех. – М.: Физкультура и спорт, 1984.
4. В.М. Колос. Баскетбол: теория и практика. Минск: Полымя, 1999.
5. Л.В.Костикова. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.

Дополнительные обобщающие материалы.

Литература

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
2. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт,2007.
3. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
4. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
5. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
6. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

7. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год
8. **Интернет – ресурсы** Сеть творческих учителей www.it-n.ru
9. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
10. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
11. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей,
12. [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)
13. Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
14. <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
15. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011