

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»
(МБОУ «СШ № 9»)

РАССМОТРЕНО:
На заседании МО
Художественно-эстетического цикла
протокол № 1
от «01» сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
зам. директора по ВР
 Е.В. Карцева
«01» сентября 2023 г.



**ПРОГРАММА ПО РЕАЛИЗАЦИИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
КРУЖОК «БАСКЕТБОЛ»**

(108 часов, 1-11 класс)

Срок реализации: 2 года
Педагог ДО: Воронцова Амина Аминовна,
руководитель ШСК

Норильск, 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по баскетболу для учащихся 6,5-17 лет составлена на основании:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
2. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.14, п.15, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (п.2 ч.1), 58 (ч.1), 75 (ч.1, ч.4);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;
5. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);
6. Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 № БН-04-10/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
7. Методических разработок тренеров-преподавателей, обобщения передового опыта работы тренеров с юными легкоатлетами и других научных исследований.

Направленность программы:

Учебная программа физкультурно-спортивной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу в дополнительном образовании школьников.

Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка, и, прежде всего, развитию таких его качеств как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа. Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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, развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Цель обучения – профилактика, развитие и укрепление здоровья учащихся, содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам игры в баскетбол;
- подготовка к дальнейшей специализации по баскетболу
- подготовка к участию в районных и городских соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячами;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитать чувство личной ответственности;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- формирование привычки и любви к мячу и баскетболу.

Отличительные особенности данной программы в том, что она обеспечивает выполнение государственного социального заказа в рамках развития молодёжного спорта и Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2020-2024 годы».

Возраст учащихся:

В реализации данной программы участвуют мальчики и девочки в возрасте от 6,5 до 17 лет, набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

Ожидаемые результаты: освоения обучающимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

По окончании программы ученик научится:

1. Осуществлять активное противодействие броску, бороться за подбор мяча под кольцом с постановкой спиной после бросков.
2. Осуществлять защиту при персональной опеке.
3. Переходить из защиты в контратаку и использовать раннее нападение.
4. В нападающих действиях выполнить “наведение”.
5. В командных нападающих действиях выполнить “скрестный выход”.
6. В защитных действиях выполнить “проскальзывание”, осуществлять иные способы противодействия заслонам.
7. Использовать финты (на ведение, передачу, бросок) для получения преимущества.
8. Осуществлять постановку заслонов игроку с мячом и без.
9. Ожидаемые результаты освоения и способы их определения:

По истечении срока реализации программы ученик узнает:

1. основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
2. технику судейства.
3. гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

4. способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

По истечении срока реализации программы ученик освоит:

1. выполнение передачи мяча одной рукой снизу, передачу мяча одной рукой сбоку.
2. выполнение приемов обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
3. броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
4. вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
5. применение в игре командного нападения. Взаимодействие с заслоном, а также применение индивидуальных, групповых и командных действий в защите в игре баскетбол.

По истечении срока реализации программы ученик научиться использовать:

1. приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения правой и левой рукой с разных позиций.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.
- дриблинг и финты.

Срок реализации, формы и режим занятий:

Сроки реализации программы: 2 года

Нормативная нагрузка: 108 пед. часов. в год

Режим занятий: 3 дня в неделю, по 1 академическим часа, исходя из планирования программы.

Численность обучающихся в группе: не менее 15 человек.

Занятия построены на принципе развития и усовершенствования техники и тактики баскетбола, а также технике судейства.

Формы и методы

Для очного обучения:

Форма занятий – командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Для дистанционного обучения

-индивидуальная

В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, участие в школьных и городских соревнованиях. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Учитель физической культуры, реализующий данную программу, ориентирует свою деятельность на такие важные компоненты как: воспитание моральных и волевых качеств; формирование гуманистических отношений; приобретение опыта общения; формирование потребности и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями; воспитание целостной ориентации на физическое и духовное совершенствование личности.

Форма подведения итогов:

Для очного обучения: начальная, промежуточная, итоговая. Журнал оценки результатов.

Для дистанционного обучения; опрос, тесты, обсуждение, фото- видеоотчеты, кроссворды.

Основы баскетбола

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля, бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения, с двух шагов. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в прыжке; с сопротивлением. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая “восьмёрка”. Финты (на ведение, передачу, бросок), постановка заслона игроку с мячом и без, растягивание зоны, переход в контратаку. Взаимодействия двух игроков – передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение. Раннее нападение. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”.

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, выбивание и вырывание мяча, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом (постановка спины). Борьба с заслоном (выход на вершину заслона, проскользывание, обход). Персональная и зонная защита. Согласованные действия игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне: подстраховка, «ловушки», смена игроков. Смешанная защита. Прессинг.

Переход из защиты в контратаку. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Взаимодействие трёх игроков в защите. Противодействие заслонам. Учебная игра.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теоретические сведения	8	8	
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	70	2	68
3	Общефизическая подготовка	10	2	8
4	Специально физическая подготовка	10	2	8
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	10	2	8
6	ИТОГО	108	16	92

Содержание программы первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов	УУД
1	Техника безопасности. Баскетбол-история развития. Контрольные испытания.	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры.	1	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. моделировать технику действий и приемов баскетболиста. соблюдать правила безопасности.
2	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	1	выполнять изучаемые упражнения
3	Техника передачи одной рукой от плеча	технику передач двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении	1	выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете
4	Передача двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	1	выполнять передачи одной и двумя руками , повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
5	Техника передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; правила игры	1	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
6	Техника броска после ведения мяча	технику броска после ведения	1	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
7	Техника поворотам в движении	технику поворотам в движении	1	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
8	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	технику ловли мяча, отскочившего от щита	2	выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
9	Техника броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	2	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке

10	Техника броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	2	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
11	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
12	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
13	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	1	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
14	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
15	Техника ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	1	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, бросок; применять изучаемые приемы в учебной игре
16	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
17	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	1	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
18	Техника отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	1	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
19	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	1	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат

20	Техника выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	2	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему игроку», ведение мяча, броски в движении
21	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	1	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 х 1; игра
22	Выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	1	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
23	Передачи одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	1	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
24	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	2	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
25	Передачи в движении в парах	технику изучаемых приемов	2	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
26	Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	2	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
27	Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	2	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
28	Передачи в движении	технику изучаемых приемов	2	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 х 1; 3 х 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
29	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 х 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
30	Техника передач мяча	технику изучаемых приемов	2	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
31	Техника передач мяча, быстрый	технику изучаемых приемов	1	Передачи мяча по кругу в движении; быстрый прорыв после штрафного

	прорыв после штрафного броска			броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
32	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	технику изучаемых приемов	2	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
33	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	1	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
34	Закрепление через центрального, заслоны.	технику изучаемых приемов	1	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
35	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	2	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
36	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	1	Передачи; нападение «тройкой»- подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
37	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	2	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
38	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	1	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
39	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	1	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
40	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра. Броски
41	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра. Броски
42	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	2	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
43	Закрепление быстрого прорыва,	технику изучаемых приемов	2	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игро-

	заслона центровым игроком, техника игры			ком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
44	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	1	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
45	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	2	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
46	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	1	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
47	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	1	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
48	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	1	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
49	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	1	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
50	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	1	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
51	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	1	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
52	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	1	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействие (схемы);выполнение технических приемов; Учебная игра
53	Техника высоко летящего мяча од-	технику изучаемых приемов	1	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимо-

	ной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие			действия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
54	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	1	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
55	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	1	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
56	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	3	Учебная игра. ОФП.
57	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	4	Учебная игра. ОФП.
58	Техника ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	2	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
59	Техника ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	2	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
60	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	выполнить на результат	2	Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.
61	Техника добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	2	Добивание мяча в корзину; переключения- подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
62	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	технику изучаемых приемов	2	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра
63	Техника бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	2	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
64	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	технику изучаемых приемов	2	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
65	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра
66	Броски в движении	технику изучаемых приемов	3	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела, тема	Количество часов		
		Всего	теория	практика
	Инструктаж по ОТ. Вводное занятие	1	1	
1	Общефизическая подготовка	5	1	4
1.1.	Общеразвивающие упражнения	7	1	6
1.2.	Упражнения на снарядах и тренажёрах	5		5
1.3.	Спортивные и подвижные игры	7		7
2	Специальная физическая подготовка	18	1	17
2.1.	Упражнения, направленные на развитие силы	4	1	3
2.2.	Упражнения, направленные на развитие быстроты	4		4
2.3.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	4		4
2.4.	Упражнения, направленные на развитие ловкости	3		3
2.5.	Упражнения, направленные на развитие выносливости	5		5
3	Техническая и тактическая подготовка	8	4	4
3.1.	Техника передвижений	6	1	5
3.2.	Ловля и передачи мяча	8	1	7
3.3.	Ведение, броски	6	1	5
4.	Техника нападения и защиты	6	1	5
5	Контрольные игры и соревнования	5	1	4
6	Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.	2		2
7	Экскурсии, посещение соревнований	2		2
8	Психологическая подготовка	1		1
9	Правила игры (конечная диагностика)	1	1	
	Итого:	108	15	93

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Очное обучение

Формы занятий по баскетболу определяются в зависимости от возраста занимающихся, задач, условий подготовки и различаются по типу организации, направленности (обще-подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию программного материала (теоретические, практические). Основной формой являются практические занятия, проводимые под руководством тренера, согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся спортсменов, а также исходя из материальной базы.

Теоретическая подготовка:

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль над усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае тренер обычно должен проверить у спортсменов наличие системы знаний, выяснить, какие элементы системы не усвоены. Лучше всего проверку знаний проводить в форме опросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодически контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики и морали, тактики и др.).

Практические занятия:

Практические занятия могут различаться по цели: тренировочные, контрольные и соревновательные; по количественному составу спортсменов: индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые.

На тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики баскетбола, совершенствуется физическая, психологическая и специальная подготовленность занимающихся.

Дистанционное обучение.

Практические занятия, проводятся самостоятельно (при помощи видео материала и рекомендаций тренера) под руководством тренера, согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся спортсменов, а также исходя из материальной базы. Контроль над усвоением знаний проводится в виде фото-видео отчета (электронная почта, WhatsApp).

Теоретические знания проводятся самостоятельно с использованием интернет ресурсов, просмотров фильмов, презентаций. Контроль над усвоением знаний проводится в виде опроса, тестов, кроссвордов, обсуждения. (через соц. сети, телефон электронная почта, WhatsApp).

Методическое обеспечение ОП «Баскетбол»

№ п/п	Тема программы	Форма организации и форма проведения занятий	Методы и приемы	Методическое оснащение	
				Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Основы знаний	Фронтальная, групповая, индивидуальная, подгрупповая, дистанционная через соц. сети	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила баскетбола, ноутбук, смартфон	Тестирование, опрос, фото-, видео выполняемых упражнений, кроссворды
2	Общая и специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах, дистанционная через соц. сети	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: набивные мячи, гимнастические скакалки, ноутбук, смартфон	Зачет, Тестирование, протоколы, опрос, фотовидео выполняемых упражнений, кроссворды

3	Техническая и тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, поточная, в парах. Дистанционная через соц. сети-	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Литература, таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь: мячи, стойки. Ноутбук, смартфон	Зачет, тестирование, соревнование, опрос, фотовидео выполняемых упражнений, кросс-ворды.
4	Основы баскетбола	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах, дистанционная через соц. сети	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. Тест, презентация,	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, стойки для обводки. Ноутбук, смартфон	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнования фото- , видео выполняемых упражнений, кросс-ворды
5	Контрольные игры и соревнования	Командная, дистанционная.	Теоретические и практические занятия, тренировки, Учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, видеозаписи. Обучающие диски, посещение соревнований, презентации. Ноутбук, смартфон	Учебная игра, соревнования, обсуждение. фото- , видео выполняемых упражнений

Материально-техническое обеспечение ОП «Баскетбол»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит,	комплект	2

	корзина с кольцом, сетка, опора)		
2	Мяч баскетбольный	штук	20
3	Доска тематическая	штук	2
4	Мяч набивной	штук	10-20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	2-4
7	Фишки (конусы)	штук	15-20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
8	Мяч волейбольный	штук	2
9	Мяч теннисный	штук	2-5
10	Мяч футбольный	штук	2
11	Насос для накачивания мячей в комплекте с иг- лами	штук	3-4
12	Скакалка	штук	20-30
13	Скамейка гимнастическая	штук	2
14	Мат	штук	2-4
Для дистанционного обучения			
15	Ноутбук, планшет, смартфон, интернет	штук	1

Список литературы

1. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм.
2. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001г.
3. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984г.

4. Баскетбол. Учебник для ВУЗов ФК./под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997г.
5. Индивидуальная подготовка баскетболистов. Яхонтов Е. Р.- М: ФиС,75.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для ВУЗов ФК/под редакцией Ю.М. Портнова. – М., 2004г.
7. Программа развития физических кондиций в предсезонный период подготовки баскетболистов/ Алан Стейн.
8. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах.
9. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа.
- 10.Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн.
- 11.Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм.
- 12.Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009г.
- 13.Специальные упражнения баскетболиста. Грасис А.- М: ФиС,67.
- 15.Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 1/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002г.
- 16.Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004г.
- 17.Тактика баскетбола. Гомельский А. Я.- М: ФиС,67.
- 18.Тренировка скорости, ловкости и быстроты в баскетболе. Ли Браун, Ванс Феррино, Хуан Карлос Сантана.
- 19.Управление командой в баскетболе. Гомельский А. Я.- М: ФиС,76.
- 20.Федеральный закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 30.03.99 № 52-ФЗ.

- 21.Федеральный закон от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- 22.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 10 апреля 2013г. № 14).
23. Интернет источники, видео фильмы.