Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа №5 города Искитима Новосибирской области

Принято на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №5 г. Искитима
Протокол № 1 от 28.08.2020 г.

Утверждено:
Директор школы
_____ И.И. Пихтарева
«01» 09 2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Юный баскетболист»

Возраст обучающихся: 11 – 15 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Матвеева Ирина Ивановна,
учитель физической культуры

г. Искитим, 2020 год

Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» является *модифицированной*. В основе– Программа занятий спортивной секции по баскетболу, рекомендованная Министерством образования РФ от 2004 года. (Автор: Водянникова И.А.)

Образовательная программа имеет *физкультурно-спортивную направленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

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

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

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

Педагогическая целесообразность 3-летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает

эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. *Образовательные:*

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. *Развивающие:*

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

3. *Воспитательные:*

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом; спортивным соревнованиям.
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия набора.

Программа предназначена для детей 11-13 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Сроки реализации программы - 3 года.

Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 13лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 6ч. в неделю.

Количество часов в год 222 ч.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся в группе 9-12 чел.

1 год обучения – 10 человек

2 год обучения – 10 человек

3 год обучения – 10 -12 человек

Формы организации обучения:

- командная,
- малыми группами,
- индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- тренировочные занятия,
- беседы,
- соревнования,
- тестирования,
- спортивные конкурсы,
- праздники,
- просмотры соревнований,
- товарищеские матчи.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы реализации программы:

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

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и городского масштабов.

<u>Формы и способы фиксации результатов:</u>

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся;
- контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Методическое обеспечение образовательной программы

№	***Тема программы***	***Форма организации и проведения занятия***	***Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса***	***Дидактический материал, техническое оснащение занятий***	***Вид и форма контроля, форма предъявления результата***	***Графа учёта***
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	групповая, индивидуальная, подгруппова я, фронтальная	словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.	
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгруппова я, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы	
3	Специальная	Индивидуальная, групповая,	Словесный, объяснение нового	Литература, схемы, справочные	Зачет, тестирование, учебная игра,	

	подготовка	подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	промежуточный тест.	
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование	
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки плакаты, мяч на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование	

Содержание программы первого года обучения

Введение в образовательную программу (всего 222ч)

1. Вводное занятия.
   Игры на знакомство. Знакомство с программой. Техника безопасности. Всего – 10ч.
2. Теоретическая подготовка. Всего - 14ч.
   Краткий очерк развития баскетбола. Сведения о строении и функциях организма. Гигиена и врачебный контроль. Правила игры в баскетбол.
3. Общая физическая подготовка. Всего 60ч.
   ОРУ - упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; акробатические упражнения; Легкоатлетические упражнения.

4.Специальная физическая подготовка. Всего 64ч.

Упражнения для развития быстроты, прыгучести, специальной выносливости, комбинированные упражнения.

5. Основы техники и тактики игры. Всего 64ч.

Техника нападения, владение мяча, нападающие удары, подачи и техника защиты. Тактика нападения (индивидуальные, групповые, командные, тактические действия). Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы). Техника безопасности по баскетболу.

6. Зачеты, контрольные испытания, соревнования. Всего 10ч.

Учебно-тематический план 1-ого года обучения

	Раздел	**Тема**	**Общее кол-во**	**В том числе**		**Предполагаемый результат**
				Т	**П**	
1	Введение в образовательную программу	Вводное занятие	2	2	-	Знакомство ребят друг с другом, педагогом, программой, техникой безопасности на занятиях.
2	Теоретическая подготовка	Краткий очерк развития баскетбола	4	4	-	Получат представление о развитии и истории возникновения баскетбола.
		Сведения о строении и функциях организма	6	6	-	Получат общие представления о строении организма человека.
		Гигиена и врачебный контроль.	4	4	-	Получат знание о санитарно-гигиенических нормах и правилах.
		Правила игры в баскетбол	8	8	-	Знают основные правила соревнований.
			24	24		

3	Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц плеч пояса	15	-	15	Имеют понятия о применении упражнения
		Упражнения для мышц ног	15	-	15	Имеют понятия о применении упражнения
		Акробатическ и упражнения	15	-	15	Имеют понятия о применении упражнения
		Легкоатлетич еские упражнения.	15	-	15	Имеют понятия о применении упражнения
			60		60	
4	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты	16	1	15	Овладевают специальными двигательными навыками и умениями
		Упражнения для развития прыгучести	16	1	15	
		Упражнения для развития специальной выносливости	16	1	15	
		Комбинирова нные упражнения	16	1	15	
			64		60	
5	Основы техники и тактики игры	Техника нападения	22	1	21	Овладевают навыками, умениями, действиями игроков в нападении.
		Техника защиты	22	1	21	Овладевают навыками защиты в игре
		Техника нападения	20	1	19	Применение способов нападения в игре
			64		61	

6	Мероприятия, соревнования		10		10	Получение спортивных разрядов
	Итого:		**222**	**31**	**191**	

Методическое обеспечение программы I года обучения

№	Раздел	Форма проведения занятий	Методы, приёмы	Дидак. материалы	Форма подведения итогов
1	Введение в образовательную программу	беседа	словесный, практический, наглядный	плакаты	
2	Теоретическая подготовка	беседа	словесный, практический, наглядный	таблицы	опрос
3	Общая физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие	словесный, практический, наглядный		мини-зачет
4	Специальная физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие	словесный, практический, наглядный		мини-зачет
5	Основы техники и тактики игры	учебно-тренировочное занятие	словесный, практический, наглядный	плакаты	выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке
6	Мероприятия, соревнования, зачеты	соревнования, товарищеские встречи	словесный, практический, наглядный		мини-зачет, выполнение контрольных нормативов,

Содержание программы второго года обучения

Введение в образовательную программу. (Всего – 222ч).

1. Вводное занятия. 2ч.

Знакомство с программой. Техника безопасности. Всего –8 ч.

Теоретическая подготовка. Всего - 2ч.
2.Краткий очерк развития баскетбола в современный период в России. Сведения о строении и функциях организма. Гигиена и врачебный контроль. Правила игры в баскетбол. Всего- 2ч.
3.Общая физическая подготовка. Всего 74ч.
ОРУ - упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; акробатические упражнения; Легкоатлетические упражнения.
4.Специальная физическая подготовка. Всего 80ч.
Упражнения для развития быстроты, прыгучести, специальной выносливости, комбинированные упражнения.
5. Основы техники и тактики игры. Всего 46ч.
Техника нападения, владение мяча, нападающие удары, подачи и техника защиты. Тактика нападения (индивидуальные, групповые, командные, тактические действия). Многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы). Техника безопасности на занятиях по баскетболу.
6. Зачеты, контрольные испытания, соревнования. Всего 8ч.

Учебно-тематический план второго года обучения

	Раздел	**Тема**	**Общее кол-во**	**В том числе**		**Предполагаемый результат**
				Т	**П**	
1	Введение в образовательную программу	Вводное занятие	2	2		Знакомство с программой 2-ого года обучения, повторение техники безопасности.
2	Теоретическая подготовка	Краткий очерк развития баскетбола	3	3		Расширяет знания по истории развития волейбола в СССР и в России баскетбола
		Сведения о строении и функциях организма	3	3		Получают представления об отдельных системах организма человека.

		Гигиена и врачебный контроль	3	3		Расширяют знания о санитарно-гигиенических нормах и правилах
		Правила игры в баскетбол	3	3		Знают основные правила проведения соревнований и обязанности игроков.
			14	14		
3	Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц плеч пояса	26		26	Умеют самостоятельно применят упражнения на практике
		Упражнения для мышц ног	16		16	Умеют самостоятельно применят упражнения на практике
		Акробатически упражнения	16		16	Умеют применять упражнения на практике
		Легкоатлетические упражнения	16		16	Умеют самостоятельно применять упражнения на практике
			74		74	
4	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты	20		20	Овладевают специальными двигательными навыками и умениями
		Упражнения для развития прыгучести	20		20	

		Упражнения для развития специальной выносливости	20		20	
		Комбинированные упражнения	20		20	
			80		80	
5	Основы техники и тактики игры	Техника нападения	12		12	Овладевают навыками, умениями, действиями игроков в нападении.
		Техника защиты	12		12	Овладевают навыками защиты в игре
		Техника нападения	22		22	Умение применять различные способы нападения в игре
			46		46	
6	Мероприятия, соревнования		8		8	Получение спортивных разрядов
	Итого		**222**	**14**	**208**	

Методическое обеспечение программы второго года обучения

№	Раздел	Форма проведения занятий	Методы приёмы	Дидакт. материалы	Форма подведения итогов
1	Введение в образовательную программу	беседа	словесный практический наглядный	плакаты	
2	Теоретическая подготовка	беседа	словесный практический наглядный	таблицы	опрос

3	Общая физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие	словесный практический наглядный		мини-зачет
4	Специальная физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие	словесный практический наглядный		мини-зачет
5	Основы техники и тактики игры	учебно-тренировочное занятие	словесный практический наглядный	плакаты	выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке
6	Мероприятия, соревнования, зачеты	соревнования, товарищеские встречи	словесный практический наглядный		мини-зачет, выполнение контрольных нормативов

Содержание программы третьего года обучения

Введение в образовательную программу. Всего – 222ч.

1. Вводное занятия. Знакомство с программой. Техника безопасности. Всего – 2ч.
2. Теоретическая подготовка. Всего – 12ч.

   Краткий очерк развития баскетбола в России и за рубежом. Российский баскетбол на международной арене. Сведения о строении и функциях организма. Костная, мышечная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Гигиена и врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Правила игры в баскетбол.
3. Общая физическая подготовка. Всего 42ч.

   ОРУ - упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц туловища и шеи; акробатические упражнения; Легкоатлетические упражнения. Спортивные и подвижные игры.
4. Специальная физическая подготовка. Всего 62ч.

   Упражнения для привития быстроты ответных действий Упражнения на воспитание скоростно-силовых качеств. Упражнение на развития быстроты, прыгучести, специальной выносливости, комбинированные упражнения.
5. Основы техники и тактики игры. Всего 82ч.

   Техника нападения, владение мяча, нападающие удары, Блокирование, подачи и техника защиты. Тактика нападения (индивидуальные, групповые, командные, тактические действия). Многократное выполнение

каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы). Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

6. Зачеты, контрольные испытания, соревнования. Всего 22ч.

Учебно-тематический план третьего года обучения

	Раздел	Тема	Общее кол-во	В том числе		Предполагаемый результат
				Т	П	
1	Введение в образовательную программу	Вводное занятие	2	2	-	Знакомство с программой 3-ого года обучения, повторение техники безопасности.
2	Теоретическая подготовка	Краткий очерк развития баскетбола в России за рубежом	3	3		Расширяет знания по истории развития баскетбола в России и за рубежом
		Сведения о строении и функциях организма	3	3		Совершенствуют знания об отдельных системах организма человека.
		Гигиена и врачебный контроль	3	3		Совершенствуют знания о санитарно-гигиенических требованиях и нормах
		Правила игры в баскетбол	3	3		Выступают в качестве инструкторов и судей
			14	14		
3	Общая физическая подготовка	Упражнения для мышц плеч пояса	15		15	Умеют самостоятельно применят упражнения на практике

		Упражнения для мышц ног	10		10	Умеют самостоятельно применят упражнения на практике
		Акробатическ и упражнения	7		7	Умеют применять упражнения на практике
		Легкоатлетич еские упражнения	10		10	Умеют самостоятельно применять упражнения на практике
			42		42	
4	Специальная физическая подготовка	Упражнения для развития быстроты	12		12	Совершенствуют специальные двигательные навыки и умения
		Упражнения для развития прыгучести	16		16	
		Упражнения для развития специальной выносливости	17		17	
		Комбинирова нные упражнения	17		17	
			62		62	
5	Основы техники и тактики игры	Техника нападения	25		25	Совершенствуют навыки, умения, взаимодействия и игроков в нападении.
		Техника защиты	25		25	Совершенствуют навыки защиты в игре
		Техника нападения	32		32	Совершенствуют приемы нападения в игре

			82		82	
6	Мероприятия, соревнования		22		22	Подтверждение спортивных разрядов
	Итого		**222**	**14**	**208**	

Методическое обеспечение программы третьего года обучения

№	**Раздел**	**Форма проведения занятий**	**Методы приёмы**	**Дидакт. материалы**	**Форма подведения итогов**
1	Введение в образовательную программу	беседа	словесный практический наглядный	плакаты	
2	Теоретическая подготовка	беседа	словесный практический наглядный	таблицы	опрос
3	Общая физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие	словесный практический наглядный		мини-зачет
4	Специальная физическая подготовка	учебно-тренировочное занятие	словесный практический наглядный		мини-зачет
5	Основы техники и тактики игры	учебно-тренировочное занятие	словесный практический наглядный	плакаты	выполнение контрольных нормативов по технико-тактической подготовке
6	Мероприятия, соревнования, зачеты	соревнования, товарищеские встречи	словесный практический наглядный		мини-зачет выполнение контрольных нормативов,

Тематическое планирование:

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Влияние занятий спортом на организм.	1
2	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом.	1
3	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком.	1
4	Передача мяча: одной рукой от плеча снизу на месте и в движении с шагом и прыжком.	1
5	Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча и передачу мяча.	1
6	Повторить действия без мяча. Совершенствовать ловлю мяча и передачу мяча.	1
7	Ведение мяча одной рукой на месте, в движении по прямой, по кругу.	1
8	Передвижение в основной стойке.	1
9	Правила игры в баскетбол.	1
10	ОФП. Кроссовая подготовка.	1
11	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения.	1
12	Бросок мяча в корзину: двумя руками снизу и от груди в движении.	1
13	Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча в корзину одной рукой после ловли мяча.	1
14	Передача мяча одной рукой от плеча снизу на месте, в движении, с шагом и в прыжке.	1
15	Прыжки в высоту и в длину.	1
16	Действие без мяча. Остановка прыжком после ускорения. Ловля мяча от пола с отскоком и полуотскоком.	1
17	Правила самостоятельного выполнения физических упражнений.	1
18	ОФП. Скоростно-силовые упражнения.	1
19	Индивидуальные действия в защите, перехват мяча, борьба за мяч.	1
20	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди в движении и после двух шагов.	1
21	Упражнения со штангой и гантелями.	1
22	Спортивная игра 3*3 по упрощенным правилам.	1
23	Действие без мяча, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую.	1
24	Действие без мяча, передвижение приставными шагами правым и левым боком.	1
25	Приёмы и методы самоконтроля.	1

26	Стойки, кувырки, опорные прыжки.	1
27	Передача мяча одной рукой от плеча снизу на месте, в движении.	1
28	Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение.	1
29	Спортивные игры 3*3,4*4.	1
30	Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке после ловли мяча.	1
31	Действие без мяча, переход с передвижением правым боком на передвижением левым боком.	1
32	Ведение мяча на месте в движении по прямой и по кругу с изменением направления и скорости движения.	1
33	Аутогенная тренировка.	1
34	Лазание по канату.	1
35	Спортивная игра баскетбол по правилам.	1
36	Действие без мяча, передвижение в основной стойке.	1
37	Действие без мяча, передвижение в основной стойке, остановка прыжком после ускорения.	1
38	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке со средней и дальней дистанции.	1
39	Игры по упрощенным правилам.	1
40	Бросок мяча одной рукой сверху с дальней дистанции, сверху.	1
41	«Мировое олимпийское движение».	1
42	Подтягивание на перекладине.	1
43	Спортивные игры 3*3,4*4.	1
44	Ловля мяча от пола с отскоком и полуотскоком.	1
45	Ловля мяча катящегося стоя на месте и в движении.	1
46	Изучение правил игры.	1
47	Тактические действия, командные действия в нападении.	1
48	Игры 3*3,4*4	1
49	Предупреждение травматизма. Первая медицинская помощь при травмах.	1
50	Отжимание на перекладине.	1
51	Тактические действия команды в защите.	1
52	Передача мяча одной рукой от плеча ,снизу на месте и в движении.	1
53	Передача мяча одной рукой с шагом.	1
54	Тактические действия индивидуальные -выбивание и перехват мяча.	1
55	Тактические действия вбрасывания мяча с лицевой ниши.	1
56	Тактические действия: персональная защита.	1
57	Влияние спорта на личность.	1

58	Игры 3*3,4*4	1
59	Упражнения со штангой и гантелями.	1
60	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении.	1
61	Тактические действия: групповая защита.	1
62	Тактические действия в нападении.	1
63	Игры 3*3,4*4	1
64	Рациональное питание.	1
65	Игры на развитие ловкости.	1
66	Игры на развитие внимания.	1
67	Игры на развитие скоростных способностей.	1
68	Упражнения на развитие быстроты.	1
69	Гимнастические упражнения.	1
70	Легкоатлетические упражнения.	1
71	Спортивные игры.	1
72	Упражнения для силовой выносливости.	1
73	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
74	Передача мяча при встречном движении.	1
75	Бег с изменением направления и скорости.	1
76	Ведение мяча с изменением направления	1
77	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1
78	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1
79	Бросок мяча одной рукой от головы с остановкой.	1
80	Вырывание и выбивание мяча.	1
81	Держание игрока с мячом при передачах.	1
82	Держание игрока с мячом при ведении мяча.	1
83	Держание игрока при броске в корзину.	1
84	Учебная игра «Челнок».	1
85	Штрафной бросок.	1
86	Самоконтроль.	1
87	Значение утренней гимнастики.	1
88	Физическая культура и олимпийское движение.	1
89	Совершенствование физических способностей	1
90	Опорно-двигательные упражнения.	1
91	Домашний тренажер.	1
92	Упражнения со скакалкой.	1
93	Упражнения с набивными мячами.	1
94	Олимпийские игры современности.	1
95	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	1
96	Дневник самоконтроля.	1

97	Стойки, кувырки, опорные прыжки.	1
98	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий	1
99	Упражнения на развитие быстроты.	1
100	Игры 3*3,4*4	1
101	Рациональное питание.	1
102	Игры на развитие ловкости.	1
103	Игры на развитие внимания.	1
104	Игры на развитие скоростных способностей.	1
105	Упражнения на развитие быстроты.	1
106	Гимнастические упражнения.	1
107	Легкоатлетические упражнения.	1
108	Предупреждение травматизма. Первая медицинская помощь при травмах.	1
109	Отжимание на перекладине.	1
110	Тактические действия команды в защите.	1
111	Передача мяча одной рукой от плеча ,снизу на месте и в движении.	1
112	Передача мяча одной рукой с шагом.	1
113	Тактические действия индивидуальные- выбивание и перехват мяча.	1
114	Тактические действия: вбрасывания мяча с лицевой ниши.	1
115	Тактические действия: персональная защита.	1
116	Влияние спорта на личность	1
117	Бег с изменением направления и скорости.	1
118	Ведение мяча с изменением направления.	1
119	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1
120	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1
121	Бросок мяча одной рукой от головы с остановкой.	1
122	Вырывание и выбивание мяча.	1
123	Держание игрока с мячом при передачах.	1
124	Держание игрока с мячом при ведении мяча.	1
125	Держание игрока при броске в корзину.	1
126	Учебная игра «Челнок».	1
127	Штрафной бросок.	1
128	Тактические действия, командные действия в нападении.	1
129	Игры 3*3,4*4	1
130	Предупреждение травматизма. Первая медицинская помощь при травмах.	1
131	Отжимание на перекладине.	1
132	Тактические действия команды в защите.	1

133	Передача мяча одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении.	1
134	Передача мяча одной рукой с шагом.	1
135	Тактические действия индивидуальные - выбивание и перехват мяча.	1
136	Тактические действия вбрасывания мяча с лицевой ниши.	1
137	Тактические действия: персональная защита.	1
138	Влияние спорта на личность	1
139	Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.	1
140	Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.	1
141	Овладение основами тактики командных действий.	1
142	Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.	1
143	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	1
144	Беговые упражнения.	1
145	Повторный бег по дистанции от 30 до 60м.	1
146	Упражнения для развития различных двигательных качеств.	1
147	Комбинированные упражнения.	1
148	Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м.	1
149	Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».	1
150	Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.	1
151	Челночный бег.	1
152	Старты из различных исходных положений.	1
153	Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу).	1
154	Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.	1
155	Подготовительные упражнения для ног.	1
156	Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо.	1
157	Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами.	1
158	Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.	1
159	Упражнения для координации движений.	1
160	Упражнения для развития специальной выносливости.	1
161	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук.	1
162	Финты, обманные движения, остановки, повороты.	1
163	Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя	1

	руками.	
164	Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.	1
165	Скрытые передачи.	1
166	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.	1
167	Перевод под ногой, за спиной.	1
168	Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.	1
169	Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.	1
170	Обучение броску крюком.	1
171	Разноудаленные броски с места и в движении.	1
172	Обучение технике трехочкового броска.	1
173	Дальнейшее обучение штрафному броску.	1
174	Бросок в прыжке одной рукой.	1
175	Командная атака кольца противника.	1
176	Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.	1
177	Наведение.	1
178	Треугольник, Тройка.	1
179	Малая восьмерка.	1
180	Скрестный выход.	1
181	Сдвоенный заслон.	1
182	Система быстрого прорыва.	1
183	Система эшелонированного прорыва.	1
184	Система нападения через центрового.	1
185	Групповой отбор мяча.	1
186	Система личной защиты.	1
187	Система зонной защиты.	1
188	Система смешанной защиты.	1
189	Система личного прессинга.	1
190	Система зонного прессинга.	1
191	Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.	1
192	Планирование и контроль спортивной подготовки.	1
193	Основы техники игры и техническая подготовка.	1
194	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	1
195	Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.	1
196	Правила по мини-баскетболу.	1
197	Установка на игру и разбор результатов.	1
198	Психологическая подготовка юных спортсменов.	1
199	Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).	1
200	Розыгрыш мяча игроками команды.	1

201	Организация атаки кольца.	1
202	«Передай мяч и выходи».	1
203	Заслон защитнику партнера.	1
204	Наведение на партнера своего защитника.	1
205	Взаимодействие «Треугольник».	1
206	Взаимодействие «Тройка».	1
207	«Малая восьмерка».	1
208	Скрестный выход.	1
209	Система быстрого прорыва.	1
210	Система нападения без центрового игрока	1
211	Противодействие розыгрышу мяча.	1
212	Противодействие атаке.	1
213	Подстраховка партнера.	1
214	Переключение на другого нападающего.	1
215	Проскальзывание.	1
216	Групповой отбор мяча.	1
217	Противодействие «Тройке».	1
218	Противодействие «Малой восьмерке».	1
219	Система личной защиты.	1
220	Сдача нормативов.	1
221	Подведение итогов года.	1
222	Планирование на год.	1

Обеспечение программы методической продукцией:

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей,

стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители (кассеты, диски и дискеты).

Список литературы для педагогов:

Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М., 1997г.
Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
Официальные правила баскетбола. М., СпортАкадемПресс, 2000г.
Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся:

Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа,