


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 9 г. Ярцево Смоленской области**


РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

 Медведева Т.В.
Протокол №1 от «29»
августа 2023 г.


СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по МР**

 Алексеева О.А.
Протокол №1 от «30»
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

 Хайкова Е.А.
Приказ №78 от «31»
августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «БАСКЕТБОЛ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее Программа) в контексте нормативных документов:

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ;
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросв. РФ от 9 ноября 2018 г. № 196);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);
- Устав МБОУ СШ №9, г. Ярцево, Смоленской области.

Направленность программы–физкультурно-спортивная.

Формы организации образовательной деятельности учащихся: групповая, подгрупповая, индивидуально-групповая. Программа реализуется в форме спортивного кружка.

Уровень освоения программы: базовый

Баскетбол — одна из интереснейших спортивных игр. Баскетбол – командный вид спорта. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве.

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.

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа также актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом;
- В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.

Педагогическая целесообразность программы

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Возраст детей: в реализации данной программы участвуют юноши 12-15 лет. Для начала занятий в секции специальной подготовки не требуется. Количество занимающихся 10-15 человек.

Срок реализации данной программы – 1 год. Программа рассчитана на 136 учебных часов в год.

Формы организации занятий: программа реализуется в форме спортивного кружка. В организации занятий выделяют следующие формы:

- Групповые практические занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Индивидуальные занятия с отдельными спортсменами;
- Самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера;
- Просмотр учебных кинофильмов и соревнований;
- Участие в спортивных соревнованиях.

Основные формы проведения занятий: учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

Режим занятий: занятия в секции проводятся для юношей 7 – 9 классов. Программа рассчитана на 4 учебных часа в неделю. Занятия проводятся два раза в неделю (длительность: 2 часа – 80 минут).

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

1. Изучение правил игры в баскетбол, основных принципов осуществления судейства баскетбольного матча
2. Обучение основным приемам техники и тактики командных действий на уровне
3. Овладение основами игры в баскетбол;
4. Приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Развивающие:

1. Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях.
2. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.
3. Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

Воспитательные:

1. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Формирование нравственно-этической ориентации.
4. Формирование гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Занимающиеся должны:

Знать:

- Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции;
- Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма;
- Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол.
- Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

Уметь:

- Выполнять основные элементы баскетбола (ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу);
- Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. Применять в игре командное нападение;
- Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;
- Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.

Результативность занятия учащихся в спортивного кружка определяется с помощью:

- Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
- Экспресс тестирования (спринт, отжимание и т.д).
- Оценки качества: (учебные и контрольные нормативы).

Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в городских и районных, областных соревнованиях.

Учебный план

№ п/п	Название раздела программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. История развития баскетбола. ОФП	2	1	1	
2	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	2	0,5	1,5	
3	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком.	2	0,5	1,5	
4	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	2		2	
5	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	2	0,5	1,5	
6	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	2	1	1	
7	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	2	0,5	1,5	
8	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра	2	0,5	1,5	

	«Школьный баскетбол».				
9	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	2	0,5	1,5	
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	2	1	1	
11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	2		2	
12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	2	0,5	1,5	
13	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	2	1	1	
14	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2	0,5	1,5	
15	Физическая подготовка баскетболиста. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2	1	1	
16	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	2	0,5	1,5	
17	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	2	0,5	1,5	
18	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2		2	
19	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2	1	1	
20	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2	0,5	1,5	
21	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	2	0,5	1,5	
22	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2		2	
23	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная	2	1	1	

	игра				
24	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	2		2	
25	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	2	1	1	
26	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	2	0,5	1,5	
27	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	2	1	1	
28	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2	0,5	1,5	
29	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	2		2	
30	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2	0,5	1,5	
31	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	2	0,5	1,5	
32	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	2	1	1	
33	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	2	0,5	1,5	
34	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	2		2	
35	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	2	0,5	1,5	
36	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2	0,5	1,5	
37	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	2	1	1	

38	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	2	1	1	
39	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	2	1	1	
40	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	2		2	
41	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2		2	
42	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	2	1	1	
43	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2	0,5	1,5	
44	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. СФП.	2	0,5	1,5	
45	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2		2	
46	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	2	1	1	
47	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	2	1	1	
48	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	2	0,5	1,5	
49	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	2	0,5	1,5	
50	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	2	0,5	1,5	
51	Воспитание нравственных и волевых качеств.	2	1	1	

	Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.				
52	Контрольные испытания. Учебная игра.	2		2	
53	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	2	0,5	1,5	
54	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	2	0,5	1,5	
55	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2		2	
56	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	2	1	1	
57	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	2	0,5	1,5	
58	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	2		2	
59	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	2	1	1	
60	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	2	0,5	1,5	
61	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	1	1	
62	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	2		2	
63	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	2	0,5	1,5	
64	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	2		2	
65	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Двусторонняя игра.	2		2	

66	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.	2	0,5	1,5	
67	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.	2	0,5	1,5	
68	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	2	0,5	1,5	
ИТОГО:		136	36	100	

Содержание программы

Теоретическая подготовка (6 часов).

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.
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. Жесты судей.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка (32 часов).

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий .
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).
2. Специальная физическая подготовка.
- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка (52 часа).

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 полукотскока.
- 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 (32 часа).

- 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.

Участие в соревнованиях по баскетболу (10 часов).

- 1. Участие и помощь в организации школьного первенства по баскетболу.
- 2. Участие в товарищеских встречах между школами и группами ДЮСШ.
- 3. Участие в городских и районных соревнованиях.

Тестирование (4 часа).

Промежуточные и итоговые контрольные испытания, участие в учебных и контрольных играх.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения занятия	Форма контроля
1	01.09	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. Общая физическая подготовка.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Опрос, наблюдение
2	06.09	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Опрос, наблюдение
3	08.09	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение
4	13.09	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение
5	15.09	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетающего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение
6	20.09	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Опрос, наблюдение
7	22.09	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение
8	27.09	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-	2	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная	Спортзал МБОУ СШ	Наблюдение, игра

			тренировочное занятие		игра «Школьный баскетбол».	№ 9	
9	29.09	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
10	04.10	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Опрос, наблюдение, игра
11	06.10	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
12	11.10	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
13	13.10	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
14	18.10	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
15	20.10	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Опрос. наблюдение, игра
16	25.10	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
17	27.10	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
18	08.11	15.00 –	Учебно-	2	Чередование упражнений на развитие	Спортзал	Наблюдение,

		16.20	тренировочное занятие		специальных физических качеств. Учебная игра.	МБОУ СШ № 9	игра
19	10.11	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Опрос. наблюдение, игра
20	15.11	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
21	17.11	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
22	22.11	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
23	24.11	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Спортзал МБОУ СШ № 9	Опрос. наблюдение, игра
24	29.11	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
25	01.12	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Опрос. наблюдение, игра
26	06.12	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Опрос. наблюдение, игра
27	08.12	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Учебная игра	Спортзал МБОУ СШ № 9	Опрос. наблюдение, игра
28	13.12	15.00 –	Учебно-	2	Самоконтроль в процессе занятий	Спортзал	Наблюдение,

		16.20	тренировочное занятие		спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП. Учебная игра	МБОУ СШ № 9	игра
29	15.12	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника. Учебная игра	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
30	20.12	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
31	22.12	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
32	27.12	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Опрос, наблюдение, игра
33	29.12	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
34	10.01	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
35	12.01	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
36	17.01	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
37	19.01	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра

38	24.01	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
39	26.01	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
40	31.01	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
41	02.02	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
42	07.02	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Опрос, наблюдение, игра
43	09.02	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
44	14.02	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	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. СФП.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
45	16.02	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
46	21.02	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
47	28.02	15.00 –	Беседа,	2	Формы организации занятий в спортивной	Спортзал	Наблюдение,

		16.20	Учебно-тренировочное занятие		тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	МБОУ СШ № 9	игра
48	02.03	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
49	07.03	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
50	09.03	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
51	14.03	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Опрос, наблюдение, игра
52	16.03	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Контрольные испытания. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Зачет, соревнование
53	26.03	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
54	30.03	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
55	04.04	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
56	06.04	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Физическая подготовка спортсмена. Многократное применение изученных технических приемов.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра

57	11.04	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
58	13.04	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
59	18.04	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, соревнование
60	20.04	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
61	25.04	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
62	27.04	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
63	02.05	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
64	11.05	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
65	16.05	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
66	18.05	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Двусторонняя игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра

67	23.05	15.00 – 16.20	Беседа, Учебно-тренировочное занятие	2	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Наблюдение, игра
68	25.05	15.00 – 16.20	Учебно-тренировочное занятие	2	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	Спортзал МБОУ СШ № 9	Зачет, соревнование

Методическое обеспечение программы

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития.

Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены

преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, видеоролики, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения

Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях

- Подвижные и подготовительные игры
- Игровая практика.

Для реализации программы используются следующие технологии:

- Игровая
- Группового взаимодействия
- Личностно-ориентированная
- Проблемного обучения
- Проектная

Материально-техническое обеспечение :

- Спортивный зал при школе № 9
- Спортивная площадка при школах № 7 и № 8
- Баскетбольные щиты с корзинами.(игровые,тренировочные).
- Мячи баскетбольные,мячи набивные различной массы,
- Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины,гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи,гимнастические палки.
- Секундомер, рудетка, свисток, аптечка.

Список использованной литературы:

- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Лихачев О.Е.Фомин С.Т., Мазурин А.В. Методика обучения индивидуальным действиям баскетболистов в защите. «РГУФК-СГАФКСТ» Москва-Смоленск 2009г.
- Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол-начальный этап обучения. «ФиС» 2002г.
- Ник Сортэл Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков «Астрель» 2002г.
- Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И,1997