

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Менделеевская средняя общеобразовательная школа»

ВЫПИСКА ИЗ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ, СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
УТВЕРЖДЕННОЙ ПРИКАЗОМ ОТ «01» сентября 2023,
ПРОТОКОЛ ПЕДСОВЕТА № 10 ОТ «31» августа 2023 г.

(ФГОС ООО, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287)/
(ФГОС СОО, утвержденный приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413)/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Баскетбол»

Разработчик: Ошмарин Денис Александрович

Выписка верна

«01» сентября 2023 г.



Т.Б. Богданова

п. Менделеево, 2023

I Пояснительная записка

Программа направлена на:

1. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
2. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
3. Обучение основным приемам техники и тактическим действиям.
4. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.
5. Формирование тактических умений у обучающихся (быстроты реакции и ориентировки, сообразительности) а так же умений специфических для игровой деятельности (умение принять правильное решение и быстро выполнять его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над соперником; умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия)

Характеристика группы

- количество детей в группе -15
- возраст детей 13-17 лет;
- состав группы постоянный;
- набор детей в группу свободный;

Форма и режим занятий:

- форма занятий групповая;
- Количество часов в неделю – 4, занятия проводятся 2 раза в неделю по два часа;
- занятия продолжительностью 2х 45 минут, с десятиминутным перерывом;
- количество часов в год – 128 часов;

Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном спортивной площадкой 9х18 метров, баскетбольными щитами с корзиной, баскетбольными мячами в количестве 10 штук; инвентарем для общефизической подготовки, и на открытом воздухе, на территории школы.

Необходимым условием для проведения занятий являются:

- наличие медицинской справки от педиатра установленной формы;
- наличие спортивной формы и обуви для занятий в зале со светлой подошвой и на открытом воздухе.

Цель:

обучение детей основам игры в баскетбол с целью повышения их физической активности и оздоровления.

Задачи:

Общефизические:

- укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма;
- оптимальное по возрастным нормам развитие физических качеств;
- совершенствование гармоничного телосложения

Спортивные:

- совершенствовать технику игры баскетбол;
- совершенствовать тактику игры баскетбол;
- совершенствовать двигательные качества и повышать возможности функциональных систем организма;
- воспитать необходимые моральные и волевые качества;
- обеспечить необходимый уровень специальной психологической подготовленности;

- приобрести теоретические знания и практический опыт, необходимый для успешной и соревновательной деятельности;
- подготовить юных инструкторов и судей по баскетболу.

Развивающие:

- развивать навыки командной игры в баскетбол.

II. Содержание изучаемого курса.

Теория:

Краткие сведения об игре. Год рождения баскетбола. Первые шаги баскетбола у нас в стране..

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма, самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питание. Гигиена одежды, обуви. Предупреждение травм при занятиях баскетбола.

Правила игры в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств — быстроты, ловкости, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Практические занятия. Строевые упражнения. Понятие о строе — шеренга, колонна, фланг. Простейшие команды на месте и в движении.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами — со скакалками, резиновыми мячами. Чередование упражнений руками, ногами — различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, в положении сидя, лежа — поднимание ног с мячом.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50—60 см).

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Основы техники игры.

Техника — основа спортивного мастерства. Классификация техники. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Стойки игрока, перемещения.

Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча. **Перемещения и стойки:** стартовая стойка (исходные положения) — основная. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: сверху двумя руками; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах;

Техника защиты. Действие без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) — основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом.

Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от щита, после броска в сторону, снизу двумя руками:

Броски мяча по кольцу.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения подачи; выбор места для получения передачи и в зоне .

Командные действия.

Тактика защиты. Расположение игроков при зонной и персональной защите.

Интегральная подготовка

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Тестирование:

Контрольные испытания. Проводятся по технической, общей и специальной физической подготовке.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы по внеурочной деятельности предусматривают участие в соревнованиях по баскетболу различного уровня, внутришкольный уровень, районный и окружной уровень.

По окончании курса обучения проводятся контрольные тесты по общей, специальной физической и технической подготовке. Но самым главным критериям оценки освоения умений и навыков учащимися пройденного курса является результат выступления команды на соревнованиях.

При выполнении командой спортивного разряда, спортивный разряд присваивается каждому игроку, и подтверждается квалификационной книжкой.

Этапы педагогического контроля

| № п/п | Сроки проведения | Какие знания, умения, навыки контролируются | Форма подведения итогов |
|--------------------------|-------------------------|---|--|
| Входной контроль | | | |
| 1. | октябрь | Знание техники безопасности в спортивном зале и при игре в баскетбол. | Собеседование |
| Текущий контроль | | | |
| 2. | декабрь | Владение основами техники и тактики игры баскетбол. | Выполнение нормативов по тактической и технической подготовке. |
| Итоговый контроль | | | |
| 3. | май | Выполнение контрольных нормативов по баскетболу. | Тест |

III. Предполагаемые результаты

В результате реализации программы обучения у воспитанников формируются следующие универсальные учебные действия:

Личностные: воспитание уважительного отношения к физическому, духовному и нравственному здоровью как своему, так и других людей. Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели.

Познавательные: умение использовать различные источники информации для получения знаний, применение способов контроля за физической нагрузкой.

Коммуникативные: умение работать в команде, эффективно строить командное взаимодействие, Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;

Регулятивные: определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по шахматам являются следующие умения:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять действия во время игры с часами, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные:

Знают:

- основные технико-тактические действия в игре баскетбол;
- принципы проведения разминки;
- принципы судейства;
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья;
- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

Умеют:

- выполнять нормативы по физической и технической подготовке
- применять технические приемы в различных игровых ситуациях;
- вести игру в нападении и защите и пр.
- проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- выполнять простейшие приемы самомассажа;

IV. Календарно-тематическое планирование

| № п/п | Тема занятия | Содержание занятия | Учебно-методическое обеспечение | Количество часов | | | Форма организации деятельности |
|-------|--|---|--|------------------|------------|-------------|--------------------------------|
| | | | | всего | теория | практика | |
| | ОФП | | | 22 | 3,5 | 18,5 | |
| 1. | Техника безопасности. Влияние физ.упр-й. | Рассказать о т\б на занятиях, спортивная форма и обувь. Проведение разминки, бег боком и спиной вперёд приставными шагами. Обучение ведения мяча на месте и в движении. | Групповая Инструкция по технике безопасности | 2 | 1 | 1 | Беседа, групповые занятия |
| 2. | ОФП. Техника передач. | Бег 1000м. ОРУ. Разминка с мячами. Силовые упражнения на группы мышц. Техника передач в парах. Индивидуальная техническая подготовка. | Мячи. Маты. Гимнастические скамейки. | 2 | | 2 | Индивидуальная, Работа в парах |
| 3. | Тестирование | Протестировать учащихся по беговым видам и прыжок в длину с места. | Секундомер, рулетка. | 2 | 0,5 | 1,5 | Тестирование |
| 4. | Тестирование | Протестировать учащихся по техническим видам. | Индивидуальная Мячи. | 2 | 0,5 | 1,5 | Тестирование |
| 5. | ОФП. Техника передач. | Передача одной рукой от плеча, ведение мяча в движении. Передача двумя руками над головой, а также ловля мяча. Бросок двумя руками от груди. | Групповая Мячи. Гим. стенка. | 2 | | 2 | Групповая работа |
| 6. | ОФП. Техническая подготовка. | Остановка после бега. Передача двумя руками в движении. Бросок одной рукой с места. Передвижение в защитной стойке. | Секундомер, рулетка. Мячи. | 2 | | 2 | Инд. практическое занятие |
| 7. | Техническая подготовка. | Бросок после ведения мяча. Передача во встречном движении. Повороты с ведением и передачей мяча. Повороты в движении. | Мячи. | 2 | 0,5 | 1,5 | Работа в парах |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|--|---------------------------|-----------|------------|-------------|-----------------------------|
| 8. | ОФП. Техническая подготовка. | Ловля мяча отскочившего от щита. Опека игроков. Броски мяча с места и в движении. Бросок в движении после ловли мяча. | Мячи. | 2 | | 2 | Работа в парах |
| 9. | ОФП. Теория | Передача после ведения мяча. Штрафной бросок. Правила игры. | Секундомер. Компьютер. | 2 | 0,5 | 1,5 | Теория, инд. работа |
| 10 | ОФП. Техническая подготовка. | Броски в прыжке с места. Передача мяча с отскоком от пола. Передача одной рукой сбоку. Передача одной рукой в прыжке. | Мячи. Маты. | 2 | | 2 | Работа в группах |
| 11 | ОФП. Техническая подготовка. | Бросок в прыжке после ведения. Передача одной рукой в прыжке с поворотом на 180 ⁰ Приём нормативов по технической подготовке. | Мячи. | 2 | 0,5 | 1,5 | Инд. работа Тестирование |
| | Техническая подготовка | | | 31 | 1,5 | 30,5 | |
| 12 | Передача в движении. | Опека игрока без мяча. Ловля мяча в прыжке. Ведение мяча и передача в движении. Опека игрока с мячом. | Мячи. Маты. | 2 | | 2 | Парная работа |
| 13 | Интегральная подготовка | Товарищеская игра с командой учителей школы. | Мячи. | 2 | | 2 | Соревнования |
| 14 | Передача одной рукой с поворотом. | Передача одной рукой с поворотом. Отвлекающие действия на передачу. Элементарные взаимодействия с центровым игроком. Броски в движении. | Мячи. Гим. стенка. | 2 | 0,5 | 1,5 | Теория, инд. работа |
| 15 | Ловля мяча, отскочившего от щита. | Отвлекающие действия на обход противника. Ловля мяча, отскочившего от щита, с последующим броском в корзину. | Мячи. Маты. Скакалки. | 2 | | 2 | Работа в группах |
| 16 | Техника перехвата мяча.. | Развитие физ. качеств при приеме мяча. Передача на большом расстоянии. Перехват мяча | Мячи. Маты. | 2 | | 2 | Работа в парах |
| 17 | Техническая подготовка- бросок мяча. | Взаимодействия с центровым игроком. Броски с различных расстояний. Выравнивание и выбрасывание мяча. Опека игрока. | Индивидуальная Мячи. | 2 | | 2 | Индивидуальная |
| 18 | ОФП. Техническая подготовка. | Приём контрольных нормативов. Передача убегающему игроку. | Конусы. Мячи. | 2 | | 2 | |
| 19 | Ловля мяча | Темповый бег. Разминка. Упражнения на ловкость(на фоне | | 2 | | 2 | Работа в |

| | | | | | | | |
|----|--|---|------------------------------|-----------|----------|-----------|--------------------|
| | катящегося. | усталости). Ловля мяча катящегося по площадке. Атака двух нападающих против одного защитника. | Мячи. | | | | группах |
| 20 | Ловля мяча, отскочившего от щита. | Атака трёх нападающих против одного защитника. Ловля мяча, отскочившего от щита. | Мячи. Конусы. | 2 | | 2 | Работа в группах |
| 21 | Интегральная подготовка | Разминка. Товарищеская игра с командой поселка. | Мячи. | 2 | | 2 | Соревнования |
| 22 | Бросок двумя руками – снизу в движении. | Передача одной рукой с поворотом. Бросок двумя руками – снизу в движении. | Секундомер. Гим. скамейка. | 2 | 0,5 | 1,5 | Индивидуальная |
| 23 | Штрафные броски. | Броски в прыжке с сопровождением защитника. Штрафные броски. Жонглирование мячом. | Мячи. | 2 | 0,5 | 1,5 | Индивидуальная |
| 24 | Передачи в тройках. | Основы быстрого прорыва. Передачи в тройках в движении. Совершенствование техники игры. | Парная. Гим. скамейка. Мячи. | 2 | | 2 | Групповая работа |
| 25 | Техническая подготовка. | Индивидуальная тренировка. Двухсторонняя игра. | Мячи. | 2 | | 2 | Командные действия |
| 26 | Спорный бросок | Быстрый прорыв при начальном и спорном бросках. Нападение через центрального игрока. | Индивидуальная Мячи. | 2 | | 2 | Индивидуальная |
| 27 | Передачи в движении. | Нападение через центрального игрока. Совершенствование передач в движении. | Мячи. | 2 | | 2 | Групповая работа |
| | Специальная физическая подготовка | | | 24 | 3 | 23 | |
| 28 | СФП. Техническая подготовка. | Нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки. Совершенствование выполнения заслонов. | Мячи. Конусы | 2 | | 2 | Групповая работа |
| 29 | СФП. Теория | Кросс. Разминка. Силовая подготовка. Правила игры. | Групповая. | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая работа |
| 30 | СФП. Техническая подготовка. | Нападение через центрального. Заслоны. Разучивание нападения «тройка». Совершенствование техники игры. | Мячи. | 2 | | 2 | Групповая работа |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---|-----------|------------|-------------|--------------------------------|
| 31 | СФП. Тех. подготовка. | Приём нормативов по технической подготовке. | Мячи. | 2 | 0,5 | 1,5 | Тестирование |
| 32 | Техническая подготовка. Тактическая подготовка. | Комбинация при вбрасывании мяча из – за боковой линии. Заслоны. | Мячи. | 2 | | 2 | Групповая работа |
| 33 | СФП. Техническая подготовка. | Быстрый прорыв. Заслон центровым игроком. | Мячи. Гим. скамейка. | 2 | 0,5 | 1,5 | Парная работа |
| 34 | СФП. Техническая подготовка. | Плотная система защиты. Заслон с выходом на получение мяча от центрального. Учебная игра с заданиями. Упражнения на расслабление. | Мячи. | 2 | | 2 | Командные действия |
| 35 | СФП. Техническая подготовка. | Разминка. Упражнения на выносливость. Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит. Передача через центрального игрока. | Мячи. Гим. стенка. | 2 | | 2 | Групповая работа |
| 36 | Тестирование | Протестировать учащихся по техническим видам и ОФП. Тестирование по правилам игры. | Мячи. Маты. Перекладина. Секундомер, рулетка. | 2 | 0,5 | 1,5 | Тестирование |
| 37 | СФП. Техническая подготовка. | Упражнения на развитие ловкости. Накрывание мяча при броске. Наведение защитника на центрального игрока. | Мячи. | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая работа |
| 38 | СФП. Ударная подготовка. | Разминка. Челночный бег. Рваный бег с ускорениями. Перехваты мяча, адресуемого центральному. | Мячи. Секундомер, рулетка. | 2 | | 2 | Парная |
| 39 | СФП. Теория | Бег 6 минутный. Разминка. Силовая подготовка. Гигиена и самоконтроль в тренировочном режиме. | Секундомер, рулетка. Маты. | 2 | 0,5 | 1,5 | Ознакомление |
| 40 | СФП. Техническая подготовка. | Борьба за мяч, отскочивший от щита. Наведение защитника на центрального игрока с проходом по лицевой линии. | Гим. скамейка. Мячи. | 2 | | 2 | Постановка проблемной ситуации |
| | Тактическая подготовка | | | 24 | 3,5 | 22,5 | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------------|---|-----|-----|--------------------------------|
| 41 | Техническая подготовка. Тактическая подготовка. | Оценка центрального спереди и передача ему мяча. Ловля высокого летящего мяча одной рукой. | Мячи. | 2 | | 2 | Постановка проблемной ситуации |
| 42 | Технич. и тактическая подготовка. | Разминка. Ознакомление с нападением двумя центрами и их взаимодействиями. Совершенствование игры. | Мячи. Гим. стенка. | 2 | 0,5 | 1,5 | Постановка проблемной ситуации |
| 43 | Техническая подготовка. Нападение двумя центрами. | Прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Нападение двумя центрами. Штрафные броски. | Мячи. | 2 | | 2 | Групповая |
| 44 | Техническая подготовка. Тактическая подготовка. | Упражнения на развитие ловкости. Учебная игра. Совершенствование передач на максимальной скорости. | Мячи. Маты. | 2 | | 2 | Работа в парах |
| 45 | Ударная подготовка. | Разминка. Челночный бег. Рваный бег с ускорениями. Нападение двумя центрами. Штрафные броски | Мячи. Конусы | 2 | 0,5 | 2 | Индивидуальная |
| 46 | Индивидуальная защита. Тактическая подготовка. | Ведение мяча на максимальной скорости. Полная опека игроков в тыльной зоне. | Мячи. | 2 | | 2 | Командная |
| 47 | Техническая подготовка. | Темповый бег. Разминка. Упражнения на ловкость(на фоне усталости). Приём нормативов по технической и специальной подготовке. | Перекладина. Мячи. | 2 | 0,5 | 2 | Тестирование |
| 48 | Индивидуальная техническая подготовка. | СФП. Техническая подготовка. | Мячи. | 2 | | 2 | Индивидуальная |
| 49 | Бросок с двух шагов. | Забивание мяча в корзину. Совершенствование переключениями. Броски в движении. | Мячи. | 2 | 0,5 | 1,5 | Индивидуальная |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--------------------------------------|-----------|------------|-------------|--------------------------------|
| 50 | Интегральная подготовка | Разминка. Игра с командами учителей и родителей (в рамках «Дня здоровья». | Мячи. | 2 | 0,5 | 1,5 | Соревнования |
| 51 | ОФП. Теория | Бег 1500м. Разминка. Силовая подготовка. Разбор игры. Празднование «Дня именинника». | Мячи. Секундомер. Перекладина. | 2 | 0,5 | 1,5 | Командная |
| 52 | Нападение с заслоном. | Разминка. Беговые упражнения. Нападение тройкой с активным заслоном. Броски с сопротивлением. | Мячи. | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая |
| 53 | Индивидуальная опека игрока. | Прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Броски и передачи в движении. Плотная опека на половине площадки. Зонная защита 2 + 1 + 2 и игра против неё. | Мячи. Скакалка. | 2 | | 2 | Постановка проблемной ситуации |
| | Техническая подготовка | | | 20 | 1,5 | 20,5 | |
| 54 | СФП. Штрафные броски | Комбинация выполнении штрафных бросков. Освобождение от заслонов. | Мячи. Маты. | 2 | | 2 | Постановка проблемной ситуации |
| 55 | Броски в движении | Индивидуальная техника. Броски в движении. Зонная защита 3 + 2 и 2 + 3 | Мячи. | 2 | 0,5 | 2 | Командная |
| 56 | Техническая подготовка. Тактическая подготовка. | Зона 1 + 3 + 1 и нападение против неё. Вбрасывание мяча из – за боковой линии с наведением на двух центровых. Учебная игра. | Мячи. | 2 | | 2 | Постановка проблемной ситуации |
| 57 | Техническая подготовка. Тактическая подготовка. | Совершенствование игроков в защитных действиях. Учебная (двухсторонняя игра) | Мячи. | 2 | | 2 | Групповая |
| 58 | ОФП. Броски в движении | Броски и передачи в движении. Плотная опека на половине площадки. | Мячи. Гим. скамейка. | 2 | | 2 | Парная работа |

| | | | | | | | |
|----|------------------------------------|---|----------------------------|---|-----|-----|--------------------------------|
| 59 | ОФП. Теория | Упражнения на прыгучесть, укрепление спины. Судейские жесты. | Секундомер, рулетка. Маты. | 2 | 0,5 | 1,5 | Командная |
| 60 | СФП. Техническая подготовка. | Приём нормативов по технической подготовке. Товарищеская игра двумя составами. Подведение итогов товарищеской встречи. | Мячи. | 2 | | 2 | Тестирование соревнования |
| 61 | Броски с сопротивлением. | Разминка. Беговые упражнения. Нападение тройкой с активным заслоном. Броски с сопротивлением. | Мячи. | 2 | 0,5 | 1,5 | Групповая работа |
| 62 | ОФП. Броски и передачи в движении. | Прыжковые упражнения. Развитие скоростных качеств. Броски и передачи в движении. Плотная опека на половине площадки. Зонная защита 2 + 1 + 2 и игра против неё. | Мячи. Скакалка. | 2 | | 2 | Постановка проблемной ситуации |
| 63 | Ловля высокого летящего мяча | Оценка центрального спереди и передача ему мяча. Ловля высокого летящего мяча одной рукой. | Мячи. | 2 | | 2 | Постановка проблемной ситуации |
| 64 | СФП. Техническая подготовка. | Оценка ЗУН за учебный год, открытое занятие. | Мячи. | 2 | | 2 | Тестирование |

V. Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

Словесный:

- объяснение стратегии и тактики построения игры в баскетбол,
- терминология судейства и объяснения упражнений.
- объяснение принципов воздействия выполняемых упражнений на отдельные группы мышц.

Практический:

Обще развивающие упражнения:

- упражнения в беге;
- прыжковые упражнения;
- упражнение для мышц рук;
- упражнение для мышц туловища;
- упражнения для мышц ног.

Подводящие упражнения:

- имитационные упражнения без мяча;
- игра с мячом : прием и передачи мяча после отскока от пола;

Специальные упражнения;

Наглядный:

- демонстрация педагогом технических приемов игры в баскетбол;
- методов защиты и нападения в игре;
- схематичный показ упражнений на карточках;
- демонстрация технических приемов на компьютере;

Игровой

Двусторонняя игра, игра в неполных составах.

Соревновательный

Внутригрупповые, школьные, районные соревнования и т.д.

Поточный

Учащиеся выполняют упражнения друг за другом.

Интервальный

Смена выполнения упражнений по времени.

Круговой

Применяется в начальной стадии обучения и в подготовительной части занятия.

Педагогические технологии:

- Организационно-педагогические здоровьесберегающие технологии.
- Технология развивающего обучения Д.Б. Эльконина - В.В. Давыдова(элементы).

ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки.

спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 2-3 штуки
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка – 3 - 4 пролета

Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести занятия по объективным причинам (болезни, каникулы или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

Количества инвентаря и оборудования для проведения учебно-тренировочных занятий по баскетболу.

| №п\п | инвентарь | Количество шт. | Срок использования |
|------|--------------------------|----------------|--------------------|
| 1. | Мяч для баскетбола | 10 | 2 года |
| 2. | Мяч набивной (1-2 кг) | 10 | 5 лет |
| 3. | Секундомер электронный | 1 | 5лет |
| 4. | Скакалки | 10 | 2 года |
| 5. | Насос и иглы | 1 комплект | 3 года |
| 6. | Наколенники | 10 | 5 лет |
| 7. | Форма (короткий рукав) | 12 (компл) | 5лет |
| 8. | Гиря 16 кг | 1 | 5лет |
| 9. | Тренажер (подвесной мяч) | 2 | 3 года |
| 10. | Эспандер ручной | 5 | 3 года |

IV Список литературы

1. Башкин А.С. «Уроки по баскетболу». М.: Издательство «Физкультура и спорт», 1986 г.-126с.
2. Журналы «Физкультура в школе». 1998 – 2002 г.г.
3. Журналы «Физкультура и спорт». 1983 г.
4. Должиков И.И. Планирование содержания уроков физической культуры. 1-11 классы. Журнал №4. Москва, «Школа-Пресс», 1997-36с.
5. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Портнов Ю.М. Москва, «Академия», 2002-145с.
6. Коротков И.М. Подвижные игры в школе. Москва, «Просвещение», 1979-98с.
7. Лях В.И. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. Москва, «Просвещение», 1993-234с.
8. Муравьев В.А. Созинова Н.А. Физкультура и спорт в школе. Техника безопасности на уроках физкультур. Москва, «СпортАкадемПресс», 2001-45с.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Москва, «Физкультура и спорт», 2000-176с.
10. Прокопенко В.И., Никитин В.И., Трубникова Н.В., Терешкин А.Ф. Материалы возрастных уровней физического развития, двигательной подготовленности и физической работо-способности школьников. Екатеринбург, УГПИ, 1992-87с.

Рекомендуемая литература для учащихся

- 1.Ахмеров Э.К.- Баскетбол для начинающих. – Минск. «Полымя», 1985.
- 2.Аксенов Н.Ф., Бирючков Б.И. Воспитание правильной осанки.- М.: «Физкультура и спорт», 1985.
- 3.Белякова Н.Т., Юровский С.Ю. Дневник самоконтроля.- М. Физкультура и спорт, 1984.
- 4.Голомазов В.А., Ковалев В.Д. Баскетбол в школе. – М. : Просвещение, 1987.