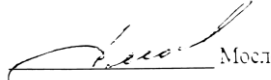


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 10»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ № 10»


Маслов
«15» 09 2020г.
приказ № 339/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Оранжевый мяч»

Направленность: физкультурно - спортивное

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 13-15 лет

Срок реализации программы: 3 года (102 часа)

Составитель:

Тюленева Татьяна Владимировна,

учитель физической культуры

р.п. Гидроторф 2020

Раздел 1. «ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА»

Рабочая программа секции «Оранжевый мяч» (6 -7 ФГОС) по физической культуре, разработана и составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта, основного общего образования (ФГОС ООО – 6 – 8 классы), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233).

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Цель программы:

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом.
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки.

Задачи программы:

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

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

Актуальность программы:

- Развитие личностных качеств;
- Социализация ребёнка в обществе;
- Развитие физических качеств;
- Доступность для детей разного уровня развития и возможностей;
- Возможность развивать физические качества ребёнка по выстроенной образовательной траектории.

Новизна и актуальность:

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает более обширное изучение спортивной игры «Баскетбол» в учебно – тренировочных группах.

В основе программы – подготовка, включающая в себя разнообразные, специально подобранные физические упражнения, игровые задания и специальную игровую практику.

1. Интеграция со смежными дисциплинами – биология, физика и др. – значительно расширяет кругозор учащихся и способствует углублению знаний по предметам.

2. Ведущим в обучении является метод реализации потенциала участием в соревнованиях.

3. В работе с детьми применяется деятельный подход, который учит применять в быту навыки, полученные во время выполнения физических упражнений и в соревновательный период.

Отличительная особенность данной образовательной программы является увеличение объёма (количество часов) на изучение спортивной игры «Баскетбол» на период обучения.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Методическая особенность программы:

Для реализации данной программы необходимы:

1. Спортивный зал для занятий баскетболом.
2. Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
3. Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Педагогическая целесообразность.

Занятия построены на основных педагогических принципах:

- доступности (от простого - к сложному);
- межпредметных связей
- систематичности и последовательности;
- дифференцированного подхода к учащимся;
- гибкости и динамичности раздела в программе, обеспечивающего разностороннее развитие учащихся;
- учёт региональных особенностей и национальных культурных традиций;
- учёт требований гигиены и охраны труда;
- учёт возможностей, интересов и способностей учащихся;
- принцип разнообразия форм обучения;
- принцип учёта индивидуальных особенностей учащихся.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

Формами подведения итогов реализации программы являются участие в соревнованиях. Это является стимулирующим элементом, необходимым в процессе обучения.

Формами учебно-тренировочного процесса являются:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Восстановительные мероприятия.
4. Участие в матчевых встречах.
5. Участие в соревнованиях.
6. Зачеты, тестирования.
7. Конкурсы, викторины.

Методы организации занятий:

- фронтальный;
- групповой;
- поточный;

Срок реализации:

Программа ориентирована на детей 6 - 8 классов без специальной подготовки. В группы принимаются дети, на добровольной основе. Программа рассчитана на 3 год обучения. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 1 академическому часу.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Учебная программа по баскетболу предназначена для детей: 13-15 лет.

Рекомендуемый режим занятий:

1 год обучения: 1 раза в неделю по 1 часу;

2 год обучения: 1 раза в неделю по 1 часу;

3 год обучения: 1 раза в неделю по 1 часу;

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки(час.). Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1 – й год	13	10-15	1	34	Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 30% всех видов)
2 – й год	14	10 -15	1	34	Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 40% всех видов)
3 – й год	15	10 -15	1	34	Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 50% всех видов)

Планируемые результаты.

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Раздел 2. Содержание курса.

. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

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

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

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

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

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку.

Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства ЦДТТ, города, округа по баскетболу).

Сдача контрольных нормативов.

Контрольная диагностика обучающихся предусматривается три раза в год. Обучающих диагностируют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Виды подготовки	Этапы подготовки		
	1 – й год	2 – ой год	3 – й год
Теоретическая	2	2	2
Общая физическая	10	7	4
Специальная физическая	10	7	4
Техническая	5	6	7
Тактическая	3	4	5
Игровая	2	4	5

Контрольные и календарные игры	-	2	3
Инструкторская и судейская практика	-	1	1
Контрольные испытания	2	1	3
Всего часов за 34 недели	34	34	34

Ожидаемые результаты

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.
- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств;
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

1. Учащиеся должны знать: назначение разметки игровой площадки, простейшие игровые приемы (способы перемещений, ведение мяча, передачи мяча, броски); правила игры.
2. Сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры.
3. Учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

Учебный (тематический) план 1 – й год

№ занятий	Название темы	Количество часов			Формы текущего контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Передвижение в защите. Стойка игрока. Игра.	0,5	0,5	1	Теория, практика
2	Передвижение в защите. Стойка игрока. Игра.		1	1	Практика
3	Стойка защитника. Подвижные игры.	0,5	0,5	1	Теория, практика
4	Ловля мяча. Технические приёмы.	0,5	0,5	1	Опрос практика

5	Передача мяча. Подвижные игры		1	1	Практика
6	Прыжковые упражнения .Техника защиты. Игра	0,5	0,5	1	Опрос практика
7	Остановки,стойки ,передвижения	0,5	0,5	1	Опрос практика
8	Повороты,техника,подвижные игры		1	1	Практика
9	Броски.Учебная игра		1	1	Практика
10	Прыжки.Ловля и передача мяча.Учебная игра		1	1	Практика
11	Остановки.Техника защиты.ОФП	0,5	0,5	1	Теория, практика
12	Повороты.Тактические действия.		1	1	Опрос практика
13	Броски.Стойка защитника .Игра		1	1	Опрос практика
14	Прыжки ,ловля мяча ,передвижение игрока.		1	1	Практика
15	Техника нападения и защиты.Учебная игра		1	1	Опрос практика
16	Техника нападения и защиты.Подвижная игра		1	1	Опрос практика
17	Техническая подготовка.Учебная игра		1	1	практика
18	Техническая подготовка.Учебная игра		1	1	Опрос практика
19	Техническая и тактическая подготовка.СФП		1	1	Опрос практика
20	Техника нападения и защиты.ОФП.Игра		1	1	практика
21	Ловля и передача мяча.ОФП.Учебная игра		1	1	практика

22	Остановки.Повороты.Теория.Техника защиты		1	1	практика
23	ОФП.Ловля и броски мяча. Тактика защиты.Учебная игра		1	1	практика
24	СФП. Прыжки. Передача и ведение мяча. Многократное выполнение технических приёмов		1	1	практика
25	Ведение и ловля мяча.Тактические действия.		1	1	практика
26	ОФП .Остановки.Повороты на месте.Броски и ведение мяча.Действия с мячом.Тактика защиты.Учебная игра		1	1	практика
27	ОФП.Прыжки толчком одной ногой. Ведение мяча. Чередование изученных техн. Приёмов.		1	1	практика
28	Прыжки толчком двух ног.Повороты на месте.Ловля мяча.Выход на свободное место		2	1	практика
29	СФП. Прыжки толчком одной ноги. Ловля , передача и броски мяча.Учебная игра		2	1	практика
30	ОФП. Остановки (прыжком,двумя ногами).Передача и броски мяча.Ведение мяча с изменением высоты отскока.		1	1	практика
31	СФП.Ловля и передача мяча.Тактика нападения.Тактика защиты.Подвижные игры		1	1	практика
32	Ходьба и бег.Ловля,передача и броски мяча.Техника защиты и нападенияУчебная игра		1	1	практика
33	СФП.Прыжки.Передача , ловля и броски мяча разными способами.Действия с мячом.Подвижные игры		1	1	практика
34	ОФП. Пыжковые упражнения .Передача и броски мяча.Ведение мяча.Взаимодействие двух игроков.Учебная игра		1	1	опрос
	Всего часов			34	

**Учебный (тематический) план
2 – й год**

1	Броски и ведение мяча.Тактика нападения.Тактика защиты.Учебная игра	0,5	0,5	1	Теория, практика
2	Броски и ведение мяча.Тактика нападения.Тактика защиты.Учебная игра		1	1	Практика
3	СФП.Передача и ловля мяча разными способами.Тактика защиты		1	1	Теория, практика
4	ОФП. Остановки прыжком.Броски и ловля мяча.Тактика нападения. Учебная игра		1	1	Опрос практика
5	Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой.Тактика защиты. Интегральная подготовка		1	1	Практика
6	ОФП. Разновидность прыжков.Броски мяча		1	1	Опрос практика
7	СФП. Ловля.передача и броски мяча.Чередование изученных тактических действий.Тактика защиты.Подвижные игры		1	1	Опрос практика
8	СФП. Передача, броски и ведение мяча.Тактика защиты. Подвижные игры		1	1	Практика
9	ОФП. Повороты на месте.ловля и передача мяча разными способами.Действия с мячом.командные действия.Подвижные игры		1	1	Практика
10	СФП.Остановки прыжком и двумя ногами.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры.		1	1	Практика
11	СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры		1	1	Теория, практика
12	ОФП.Бросок одной рукой от плеча.Организация командных действий.		1	1	Опрос практика
13	Повороты.Тактические действия.		1	1	Опрос практика

14	ОФП .Остановки.Повороты на месте.Броски и ведение мяча.Действия с мячом.Тактика защиты.Учебная игра		1	1	Практика
15	Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой.Тактика защиты.Интегральная подготовка		1	1	Опрос практика
16	СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры		1	1	Опрос практика
17	Броски и ведение мяча.Тактика нападения.Тактика защиты.Учебная игра		1	1	практика
18	Повороты.Тактические действия.	1	1	1	Опрос практика
19	Ходьба и бег.Ловля,передача и броски мяча.Техника защиты и нападенияУчебная игра		1	1	Опрос практика
20	Техническая и тактическая подготовка.СФП		1	1	практика
21	Остановки.Повороты.Теория.Техника защиты		1	1	практика
22	ОФП. Остановки прыжком.Броски и ловля мяча.Тактика нападения.Учебная игра		1	1	практика
23	СФП. Ловля.передача и броски мяча.Чередование изученных тактических действий.Тактика защиты.Подвижные игры		1	1	практика
24	Прыжки ,ловля мяча ,передвижение игрока		1	1	практика
25	Повороты,техника,подвижные игры		1	1	практика
26	ОФП .Остановки.Повороты на месте.Броски и ведение мяча.Действия с мячом.Тактика защиты.Учебная игра		1	1	практика
27	ОФП. Повороты на месте.ловля и передача мяча разными способами.Действия с мячом.командные действия.Подвижные игры		1	1	практика
28	Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой.Тактика защиты.Интегральная подготовка		1	1	практика

29	Техника нападения и защиты.ОФП.Игра		1	1	практика
30	СФП.Прыжки.Передача , ловля и броски мяча разными способами.Действия с мячом.Подвижные игры		1	1	практика
31	ОФП .Остановки.Повороты на месте.Броски и ведение мяча.Действия с мячом.Тактика защиты.Учебная игра		1	1	практика
32	Остановки.Повороты.Теория.Техника защиты		1	1	практика
33	СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры		1	1	практика
34	Ходьба и бег.Ловля,передача и броски мяча.Техника защиты и нападенияУчебная игра		1	1	опрос
	Всего часов			34	

**Учебный (тематический) план
3 – й год**

1	Техника нападения и защиты.ОФП.Игра	0,5	0,5	1	Теория, практика
2	Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой.Тактика защиты.Интегральная подготовка		1	1	Практика
3	Броски и ведение мяча.Тактика нападения.Тактика защиты.Учебная игра	0,5	0,5	1	Теория, практика
4	Техническая подготовка.Учебная игра		1	1	Опрос практика
5	Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой.Тактика защиты.Интегральная подготовка		1	1	Практика
6	Остановки.Повороты.Теория.Техника защиты		1	1	Опрос практика

7	Техника нападения и защиты.ОФП.Игра		1	1	Опрос практика
8	Повороты,техника,подвижные игры		1	1	Практика
9	ОФП. Остановки прыжком.Броски и ловля мяча.Тактика нападения. Учебная игра		1	1	Практика
10	ОФП .Остановки.Повороты на месте.Броски и ведение мяча.Действия с мячом. Тактика защиты.Учебная игра		1	1	Практика
11	Остановки.Повороты. Теория.Техника защиты	0,5	0,5	1	Теория, практика
12	СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры		1	1	Опрос практика
13	Техника нападения и защиты.ОФП.Игра		1	1	Опрос практика
14	Прыжки ,ловля мяча ,передвижение игрока		1	1	Практика
15	ОФП. Повороты на месте.ловля и передача мяча разными способами.Действия с мячом.командные действия.Подвижные игры		1	1	Опрос практика
16	Ходьба и бег.Ловля,передача и броски мяча.Техника защиты и нападенияУчебная игра		1	1	Опрос практика
17	Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой.Тактика защиты. Интегральная подготовка		1	1	практика
18	Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой.Тактика защиты. Интегральная подготовка		1	1	Опрос практика
19	Повороты,техника,подвижные игры		1	1	Опрос практика
20	Техническая подготовка.Учебная игра		1	1	практика
21	Техника нападения и защиты.ОФП.Игра		1	1	практика

22	СФП.Прыжки.Передача , ловля и броски мяча разными способами.Действия с мячом.Подвижные игры		1	1	практика
23	СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры		1	1	практика
24	Повороты,техника,подвижные игры		1	1	практика
25	СФП.Повороты на месте,вперёд и назад.Тактика защиты и нападения.Подвижные игры		1	1	практика
26	Остановки.Повороты.Теория.Техника защиты		1	1	практика
27	Ведение с высоким отскоком.броски одной рукой.Тактика защиты. Интегральная подготовка		1	1	практика
28	Техническая подготовка.Учебная игра		1	1	практика
29	Броски и ведение мяча.Тактика нападения.Тактика защиты.Учебная игра		1	1	практика
30	СФП.Прыжки.Передача , ловля и броски мяча разными способами.Действия с мячом.Подвижные игры		1	1	практика
31	Повороты,техника,подвижные игры		1	1	практика
32	Остановки.Повороты.Теория.Техника защиты		1	1	практика
33	Прыжки,ловля мяча ,передвижение игрока		1	1	практика
34	Совершенствование в технических приемах		1	1	практика
	Всего часов			34	

Формы подведения итогов реализации программы:

1. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).
2. Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Контрольные и товарищеские игры.
4. Первенства школы, города.

Раздел 4. «Организационно – педагогические условия реализации программы»

Большие возможности для образовательной деятельности заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Для повышения интереса обучающихся к занятиям баскетболом, развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы: – метод упражнений; – игровой; – соревновательный, – круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Материально-технические условия реализации программы. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами.

Спортивный инвентарь и снаряды:

- Щиты с кольцами;
- Стойки для обводки;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Мячи набивные;
- Насос ручной;
- Мячи баскетбольные;
- Секундомер;
- Свисток игровой.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. II – 184 с.
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.- М.:Дрофа, 2003.-176 с.
7. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
9. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
10. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей.-Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.
11. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.

12. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.

13. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Календарный учебный график для дополнительного образования на 2020-2021 учебный год

Дополнительные общеобразовательные программы (далее – ДОП) реализуются в течение всего календарного учебного года.

Началом учебного года является 1 сентября 2020 года и до полной реализации программы (не более 34 недель),

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)			Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	Мальч.	Девоч.	Мальч.	Девоч.	Мальч.	Девоч.	Мальч.	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30	32
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35	37
3 – й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45	47