

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДИНСКОЙ РАЙОН
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4
ИМЕНИ ГЕОРГИЯ КОНСТАНТИНОВИЧА ЖУКОВА"

Принята на заседании
педагогического совета
МАОУ МО Динской район
СОШ №4 имени Г.К. Жукова
Протокол № 1 от 30.08 2024 г.

Утверждаю:
Директор
МАОУ МО Динской район
СОШ №4 имени Г.К. Жукова
Чернова Л.В./
Приказ № 699-П от 01.09 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«БАСКЕТБОЛ»

Уровень программы: Базовый
Срок реализация: 1 год
Возрастная категория: от 7 до 13 лет
Состав группы: до 10 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется на бюджетной основе
ID-номер Программы в Навигаторе:

Автор-составитель:
Сергиенко Артем Вячеславович,
педагог дополнительного образования

ст. Динская, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	1
Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3.Содиржание программы.....	6
1.4.Планируемые результаты.....	9
Раздел 2 Комплекс организационно - педагогических условий, включающих формы аттестации	10
2.1. Календарный учебный график программы (Приложение 1).....	10
2.2. Условия реализации программы	10
2.3. Форма аттестации	10
2.4. Оценочные материалы (Приложение 2).....	11
2.5. Методические Материалы	11
2.6. Список литературы	14
Промежуточная диагностика	22
Педагогическая диагностика	24
Комплекс упражнений для обучения игры в баскетбол.....	25

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

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

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

Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

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

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительной особенностью программы

Программа составлена по принципу доступности. Содержание, объем, и степень сложности каждого занятия продуманы в соответствии с индивидуальными возможностями школьников, в работе с которыми используются индивидуально-дифференцированный подход. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп любительского объединения по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Данная программы отличается от других тем, что в объединении занимаются не только технической, тактической и общефизической

подготовкой детей, но и решаются такие задачи как 1) профилактика и преодоление дезадаптации учащихся, 2) профилактика асоциального поведения.

Адресат программы. Программа предназначена для детей школьного возраста 9-18 лет. Наполняемость групп: – 15 человек

К занятиям допускаются дети, у которых нет противопоказаний для занятий физической культурой и спортом (требуется допуск врача к занятиям). Программа может быть адаптирована для учащихся с ограниченными возможностями. Совместно с родителями и педагогом-психологом подбираются нужный темп и нагрузка для занятий.

В программе предусмотрено участие детей, состоящих на различных видах профилактического учета и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Уровень программы, объём и срок реализации программы.

Уровень программы – Базовый

Срок реализации программы: 1 год 68 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: 2 раза в неделю по 1 часа.

Формы организации деятельности учащихся: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Занятие включает в себя теоретическую часть и практическую часть. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Практическая часть тренировочного занятия строится по типовой структуре: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

Особенности организации образовательного процесса.

Комплектование групп и зачисление в объединение проводится в начале учебного года. В течение всего учебного года допускается изменение состава группы с учётом наличия вакантных мест.

На обучение по программе принимаются все желающие (от 7 до 13 лет) без предъявления требований по уровню физической подготовки. Наполняемость учебной группы – до 15 человек. По составу, учебные группы могут быть одновозрастные и разновозрастные; однополые и смешанные. В смешанных разновозрастных группах повышаются требования по организации учебно - тренировочного процесса и индивидуального подхода к учащимся с учётом их возрастных и физиологических особенностей.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: формирование познавательного интереса учащихся и обеспечение им овладения элементарной грамотностью в области баскетбола.

Предметные:

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивных игр;
- обучить учащихся техническим и тактическим приёмам;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Метапредметные:

- развить координацию движений и основные физические качества.
- способствовать повышению работоспособности учащихся,
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Личностные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название тем	1 год обучения		
		теория	практика	всего
1.	Общие основы тренировочного процесса в баскетболе.	1	1	2
2.	Общефизическая подготовка	1	16	17
3.	Специальная подготовка	1	16	17
4.	Техническая подготовка	1	14	15
5.	Игровая подготовка	1	14	15
6.	Контрольные и календарные игры	1	1	2
	Общее количество часов в год	6	62	68

Содержание учебного плана

1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Теоретические сведения – 2 часов

Общие основы Баскетбола

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- - Сведения о строении и функциях организма человека.
- - Влияние физических упражнений на организм человека.
- - Необходимость разминки в занятиях спортом.
- - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- - Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- - Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- - Подведение итогов года.
- - Методика тренировки баскетболистов.
- - Техническая подготовка баскетболистов.
- - Психологическая подготовка баскетболиста.

—

Общefизическая подготовка – 17 часов (развитие двигательных качеств)

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка – 17 часов

Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Техническая подготовка - 15 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- - Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- - Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- - Повороты вперед и назад.
- -Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- - Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- - Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- - Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- - Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- - Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- - Броски двумя руками от груди с двух шагов.
-

Игровая подготовка – 15 часа

- бучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- - Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Контрольные и календарные игры – 2 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам баскетбола;
- Итоговые контрольные игры.

1.4. Планируемые результаты

Предметные

- представят баскетбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки.
- окажут посильную помощь и моральную поддержку сверстника при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их решения.
- применяют жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Личностные

- будут проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- будут проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные:

- начнут организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Обеспечат защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график программы (Приложение 1)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы занятия проходят в спортивном зале школы

- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран);
- баскетбольные мячи;
- фишки;
- гимнастические стенки;
- гимнастические палки;
- маты;
- резиновые и набивные мячи;
- скакалки;
- утяжелители;
- растяжки с фитнес резинками.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD записи соревнований с участием баскетболистов, методические разработки в области баскетбола.

Кадровое обеспечение: тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее, специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида дисциплины «Баскетбол», стремящиеся к профессиональному росту.

2.3. Формы аттестации

В процессе учебно-тренировочной работы в объединении систематически ведется учет подготовки и динамики результативности реализации программы:

- **входной контроль** обеспечивается наличием медицинского документа о допуске к занятиям, а также в форме визуального наблюдения, контрольного задания, тестирования;
- **текущий** – оценки уровня усвоения изучаемого материала в форме педагогического наблюдения;
- **промежуточный** - оценки результатов выступления в соревнованиях, диагностика (приложение);
- **итоговый** - выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования, проводится анализ достижений учащегося в соревнованиях различных уровней.

2.4. Оценочные материалы

Диагностика индивидуальных способностей учащихся осуществляется на основе критериев оценки по всем аспектам программы (Приложение №2). В соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Баскетбол» педагогом осуществляются контрольные задания для определения уровня усвоения предмета во время учебной деятельности. Результаты мониторинга заносятся педагогом в «Протокол результатов аттестации учащихся» (Таблицы) по графику.

2.5. Методические материалы

Педагогические методики и технологии

При реализации программы используются современные педагогические технологии, обеспечивающие личностное развитие ребенка:

- 1) *Разноуровневое обучение* предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности.
- 2) *Личностно-ориентированное обучение* (предоставление возможности задавать вопросы, обмениваться мнениями, дополнять и анализировать работу товарищей) дает возможность создания комфортных, бесконфликтных условий, которые способствуют личностному проявлению учащихся.
- 3) *Технология перспективно-опережающего обучения* способствуют развитию логического мышления; памяти.
- 4) *Технология коллективного взаимообучения* повышает ответственность учащихся не только за свои успехи, но и за результаты коллектива, формирует адекватную самооценку личности, своих возможностей и способностей.

Использование данных технологий способствует повышению качества обучения, более эффективному использованию учебного времени.

Методы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный (устное изложение, беседа, анализ текста и т.д.)
- наглядный (показ(исполнение) педагогом техники, видеоматериалов, наблюдение и др.)
- практический (тренинг, упражнения и др.)

Формы организации учебных занятий: лекция, беседа, практическое занятие, игра, тренинг, эстафета, соревнование, видеозанятия.

№	Тема	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение
1	Вводное занятие	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа, парный спарринг	Инструкции по технике безопасности		ПК, экран, проектор
2	Общая физическая подготовка	Лекции, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. индивидуальный, круговой, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Нормативы, комплексы упражнений	контрольные нормативы	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
3	Специальная физическая подготовка	Лекции, демонстрация технического действия, практическое занятие	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры с элементами волейбола.	Контрольные и упражнения в спарринге	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
4	Техническая подготовка	Лекция, беседа, практическое занятие	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала и последующее обсуждение	Нормативы, комплексы упражнений, подвижные игры	Контрольные упражнения	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
5	Тактическая подготовка	Лекция, беседа, просмотр соревнований практическое занятие	Групповой, повторный, игровой рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Нормативы, комплексы упражнений, презентации, подвижные игры	Беседа с учащимися	Спортивный зал, инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры. ПК, экран, проектор
6	Правила борьбы	Лекции, практическое занятие	Рассказ, просмотр аудио и видео материалов	Правила борьбы. Тестовые вопросы.	Опрос учащихся, практические упражнения	ПК, экран, проектор спортивный инвентарь
7	Психологическая подготовка	Беседы, практическое занятие	Метод психорегуляции Аутогенная тренировка.	Комплекс упражнений, презентации	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий. Наблюдение	ПК, экран, проектор

8	Итоговое занятие	Лекция, беседа,	Словесный метод, метод показа.		Результаты года, участие в соревнованиях	ПК, экран, проектор
---	------------------	-----------------	--------------------------------	--	--	---------------------

Программный материал для практических занятий (Приложение 3)

Алгоритм построения занятий

Теоретические занятия в учебной группе проводятся в форме бесед. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная.

Задачами подготовительной части занятия являются разогрев и подготовка организма к основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи развития физических качеств, а также приобретения специальных знаний, умений и навыков в баскетболе.

Заключительная часть занятия служит для приведения функций организма в норму после физических нагрузок.

Учебно-тренировочный процесс подразделяется на основные виды подготовки:

1. **Общая физическая подготовка** - процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей.
 2. **Воспитательная работа.** Главная задача - воспитание высоких моральных качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.
 3. **Психологическая подготовка** - воспитание моральных и волевых качеств учащихся.
- Теоретическая подготовка.** Занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

2.6. Список литературы

Список литературы для педагогов:

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

Список литературы для обучающихся:

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
5. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
6. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
7. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
8. Баррел Пэе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008. 12
9. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
10. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
11. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. МоскваСмоленск, 2011.
12. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
13. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст): справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.

Интернет ресурсы

11. <http://basket.rkc-74.ru/p46aa1.html>
12. <http://basketball.sport.com.ua/>
13. <http://bchance.ru>

Календарно учебный график
Приложение 1

№ занятия	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата проведения		Форма контроля
			плановая	факт	
Вводные занятия					
1.	Вводное занятие. Основы тренировочного процесса в баскетболе	1			Классно-обобщающий
2.	Освоение двигательных навыков.	1			Классно-обобщающий
3.	Освоение двигательных навыков.	1			Классно-обобщающий
4.	Освоение двигательных навыков.	1			Практическая работа, групповой
5.	совершенствования техники броска мяча.	1			Практическая работа, групповой
6.	Базовые упражнения с собственным весом.	1			Практическая работа, групповой
7.	совершенствования техники ловли мяча.	1			Практическая работа, групповой
8.	Базовые упражнения с собственным весом.	1			Практическая работа, групповой
9.	Установка на игру и разбор результатов игры.	1			Практическая работа, групповой
10.	Комплексы ОРУ.	1			Практическая работа, групповой
11.	Подвижные игры и эстафеты.	1			Практическая работа, групповой
12.	Упражнения для развития быстроты.	1			Взаимоконтроль
13.	Упражнения для развития скоростносиловых качеств.	1			Взаимоконтроль
14.	Упражнение для развития специальной выносливости.	1			Практическая работа, групповой
15.	Упражнение для развития гибкости.	1			Практическая работа, групповой
16.	Упражнение для развития координации и ловкости.	1			Практическая работа, групповой
17.	Прыжок толчком двух ног.	1			Практическая работа, групповой

18.	Прыжок толчком одной ноги.	1			Практическая работа, групповой
19.	Остановка прыжком.	1			Практическая работа, групповой
20.	Остановка двумя шагами.	1			Практическая работа, групповой
21.	Повороты вперёд и назад.	1			Практическая работа, групповой
22.	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. при встречном движении. при поступательном движении, при движении сбоку.	1			Практическая работа, групповой
23.	Ловля мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.	1			Практическая работа, групповой
24.	Передача мяча двумя руками.	1			Практическая работа, групповой
25.	Передача мяча одной рукой.	1			Практическая работа, групповой
26.	Ведение мяча.	1			Практическая работа, групповой
27.	Обводка соперника.	1			Практическая работа, групповой
28.	Броски в корзину.	1			Практическая работа, групповой
29.	Выход для получения мяча.	1			Практическая работа, групповой
30.	Выход для отвлечения мяча	1			Практическая работа, групповой
31.	Розыгрыш мяча.	1			Практическая работа, групповой
32.	Атака корзины.	1			Практическая работа, групповой
33.	«Передай мяч и выходи».	1			Практическая работа, групповой
34.	Заслон.	1			Практическая работа, групповой
35.	Наведение.	1			Практическая работа, групповой

36.	Пересечение.	1			Практическая работа, групповой
37.	Треугольник.	1			Практическая работа, групповой
38.	Тройка.	1			Практическая работа, групповой
39.	Малая восьмёрка.	1			Практическая работа, групповой
40.	Скрестный выход	1			Практическая работа, групповой
41.	Сдвоенный заслон.	1			Практическая работа, групповой
42.	Наведение на двух игроков.	1			Практическая работа, групповой
43.	Система быстрого прорыва.	1			Практическая работа, групповой
44.	Система эшелонированного прорыва.	1			Практическая работа, групповой
45.	Система нападения через центрального.	1			Практическая работа, групповой
46.	Система нападения без центрального.	1			Практическая работа, групповой
47.	Игра в численном большинстве.	1			Практическая работа, групповой
48.	Игра в меньшинстве	1			Практическая работа, групповой
49.	Противодействие получению мяча.	1			Практическая работа, групповой
50.	Противодействие выходу на свободное место	1			Практическая работа, групповой
51.	Противодействие розыгрышу мяча.	1			Практическая работа, групповой
52.	Противодействие атаке корзины.	1			Практическая работа, групповой
53.	Подстраховка.	1			Практическая работа, групповой
54.	Переключение.	1			Практическая работа, групповой
55.	Проскальзывание.	1			Практическая работа, групповой
56.	Групповой отбор мяча.	1			Практическая работа, групповой

57.	Против тройки.	1			Практическая работа, групповой
58.	Против малой восьмёрки.	1			Практическая работа, групповой
59.	Против скрестного выхода	1			Практическая работа, групповой
60.	Против сдвоенного заслона.	1			Практическая работа, групповой
61.	Против наведения на двух	1			Практическая работа, групповой
62.	Система личной защиты.	1			Практическая работа, групповой
63.	Система зонной защиты.	1			Практическая работа, групповой
64.	Система смешанной защиты.	1			Практическая работа, групповой
65.	Тестовый тренинг	1			Групповой
66.	Тестовый тренинг	1			Личный
67.	Мини-турнир Личный зачет.	1			Индивидуальный
68.	Мини - Турнир. Командный зачет	1			Командный
	Итог:	68 часов			

Контрольные нормативы по баскетболу в школе.

Виды упражнений	1 Год обучения
<i>Общая физическая подготовленность</i>	
Бег по дистанции 30 м, с	5,5 - 6,1
Прыжок в длину с места, см	150-170
Тройной прыжок с места, см	400-480
Бросок женского баскетбольного мяча с места , м	9-13
Бросок мужского баскетбольного мяча с места , м	4-6
Бросок мужского баскетбольного мяча двумя руками сидя с места , м	4-6
Бросок женского баскетбольного мяча двумя руками сидя с места , м	3-5
Челночный бег 100 м, с	33-8
<i>Специальная физическая подготовленность</i>	
Ведение мяча 30 м, с	6,0-6,2
Обводка на дистанции 30 м правой, с	12-14
Обводка на дистанции 30 м левой, с	13-14
Передача игрового мяча в цель (стену) и ловля , кол-во за 30 с	8-10
Броски игрового мяча в мишени в воротах, кол-во попаданий	6

Промежуточная диагностика Название объединения: «Баскетбол»

Педагог ДО: Сергиенко А.В.

Группа № _____

Год обучения:

	ФИ учащегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Учебно- интеллектуальные умения		Учебно- коммуникативные умения		Учебно-организационные умения и навыки		Предметные достижения ребёнка		Итого		%	
		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие	
		1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1																	
2																	
3																	
4																	
5																	
6																	
7																	
8																	
9																	
10																	
11																	
12																	
13																	
14																	
15																	

Динамика освоения программы

Сводная таблица усвоения программы за _____ уч.год

№	ФИ учащегося	1-е полугодие %	2-е полугодие %
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Педагогическая диагностика

Участие в мероприятиях

	<i>Списочный состав учащихся</i>	<i>Школьный уровень</i>	<i>Районный уровень</i>	<i>Городской уровень</i>	<i>За год (количество)</i>
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
<i>Название</i>					
<i>Дата</i>					

Комплекс упражнений для обучения игры в баскетбол.

Техника нападения

Приемы игры

- 1.Стойка нападающего
- 2.Бег с изменением направления
- 3.Бег с изменением скорости
- 4.Бег спиной вперед
- 5.Смене бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот
- 6.Бег челночный
- 7.Бег зигзагом (с выпадом в стороны) Бег с подскоками
- 8.Прыжки вверх, в стороны, вперед, отталкиваясь одной и двумя ногами
- 10.Ловля двумя руками на месте. Ловля двумя руками в прыжке
- 11.Ловля мяча справа и слева. Ловля с недолетом и перелетом мяча. Ловля мячей высоких, низких. Ловля катящегося мяча. Ловля с отскока от площадки. Ловля мяча в движении шагом. Ловля мяча в движении бегом. Ловля мяча, летящего навстречу. Ловля мяча двумя руками при активном сопротивлении.
- 12.Передача мяча толчком двумя руками с места. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с места. Передача мяча одной рукой хлестом сверху с последующим перемещением. Передача мяча одной рукой хлестом сбоку с последующим перемещением. Передача мяча с разбега обычными шагами. Передача мяча со скрестным шагом в разбеге. Передача мяча при движении партнеров в одном направлении. Передача мяча по прямой траектории. Передача мяча по навесной траектории. Передача мяча с отскоком от площадки. Передача мяча с преодолением помех (стойки, ширмы, игроки)
- 13.Ведение мяча одноударное на месте. Ведение мяча многоударное на месте. Ведение мяча многоударное в движении по прямой. Ведение мяча многоударное с изменением направления. Ведение мяча многоударное с изменением скорости. Ведение мяча с высокими отскоками. Ведение мяча с низкими отскоками. Ведение мяча подбрасыванием.
- 14.Бросок мяча хлестом сверху с места. Бросок мяча с разбега обычными шагами в опорном положении. Бросок мяча с разбега с горизонтальной траекторией полета мяча. Бросок мяча с отраженным отскоком

Техника защиты

- 1.Стойка защитника
- 2.Перемещения приставным шагом боком. Перемещение вперед-назад в стойке защитника
- 3.Выбивание при одноударном ведении на месте. Выбивание при многоударном ведении шагом и бегом. Выбивание при ведении в параллельном движении
- 4.Блокирование мяча двумя руками сверху на месте. Блокирование мяча двумя руками сверху в прыжке. Блокирование мяча одной рукой сбоку, снизу. Блокирование игрока без мяча. Блокирование игрока с мячом

Индивидуальные действия

- Опека игрока без мяча неплотная
- Опека игрока без мяча плотная
- Опека игрока с мячом неплотная
- Опека нападающего игрока
- Опека игрока в зоне ближних бросков

Командные действия

- Зонная защита без выхода на игрока с мячом
- Зонная защита с выходом на игрока с мячом
- Смешанная защита
- Защита в меньшинстве
- Защита в большинстве
- Личная защита в зоне ближних бросков без переключения
- Личная защита по всему полю.