

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр творчества «Свежий ветер»
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО
«Свежий ветер»
Мурышова С.В.
«03» 10 2016 г.



Программа принята на основании
решения педагогического совета.
Протокол № 1 от «03» 10 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся – 10 -18 лет

Срок реализации – 2 года

Новая редакция

Составитель:
Саттаров Г.Я. -
педагог дополнительного образования

Методическое сопровождение:
Стегалина Л.А.- методист

Тольятти, 2016

Оглавление

Пояснительная записка	3-11
Введение	
Направленность программы	
Новизна программы	
Актуальность	
Педагогическая целесообразность	
Цель и задачи программы	
Возраст обучающихся	
Сроки реализации программы	
Формы обучения	
Формы организации деятельности	
Режим занятий	
Ожидаемые результаты	
Критерии и способы определения результативности	
Формы подведения итогов	
Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса программы	12-20
Учебно-тематический план 1 год обучения	
Содержание программы 1 год обучения	
Учебно-тематический план 2 год обучения	
Содержание программы 2 год обучения	
Методическое обеспечение программы	21-22
Список используемой литературы	23-24
Список литературы для педагогов	
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	
Приложение №1 Календарно-тематический план.....	25-28
Приложение №2 Дополнительный блок.....	29-30

Пояснительная записка

Введение

Баскетбол - один из ведущих видов спорта, активно развивающихся в нашем городе, пользующийся поддержкой и интересом населения.

Занятия баскетболом способствуют решению социально культурных и психологических задач, встающих перед подростками и юношеством: проба сил в спорте, приобщение к романтическим идеалам (верность, друг, отвага, честь), самовоспитание, приобретение навыков саморегуляции через утверждение, овладение эффективным взаимодействием с окружающими.

Занятия и соревнования воспитывают у юношей и девушек сознательное отношение к спортивной и общественной деятельности, спортивное трудолюбие, настойчивость, смелость, решительность, умение преодолевать трудности, развивает умение подростков работать в коллективе, в единой команде, способствует формированию чувства ответственности перед коллективом, высокую организованность, дисциплину и волю.

Так же занятия баскетболом обладают большим оздоровительным эффектом, так как в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, что обеспечивает гармоничное физическое развитие обучающихся.

Динамика движений положительно влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Регулярные занятия баскетболом укрепляют и сердечно-сосудистую систему.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческое отношение к деятельности.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» *физкультурно-спортивной направленности*. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. 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.

Актуальность

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

В настоящее время довольно остро встает вопрос о компетентно-ориентированном подходе в формировании содержания дополнительного образования детей, что предусматривает развитие у детей готовности выполнять поставленные задачи, используя весь свой интегративный опыт, знания, умения, психолого-волевые качества, ценности, принимая профессионально - грамотные решения и умение нести за них ответственность. В этой связи, в городе Тольятти наблюдается спрос на такие программы дополнительного образования, которые помогают школьникам, в свободное от основной программы время, получить углубленные знания и попрактиковаться в тех предметах, которые не затрагиваются основной программой, но смогут сформировать у детей ключевые компетентности, такие как:

- ✓ готовность к творческой и продуктивной деятельности;
- ✓ готовность к коллективной толерантной партнерской деятельности;
- ✓ готовность к основам профессиональной деятельности;
- ✓ готовность к демократическому самоуправлению;

- ✓ овладение новыми информационными технологиями;
- ✓ готовность к постоянному усовершенствованию индивидуальных самобытных личностных качеств.

Программа «Баскетбол» особенно хорошо позволяет развивать практические компетенции у обучающихся, такие как:

- ✓ умение вырабатывать навыки для безошибочного выполнения практико-ориентировочных заданий;
- ✓ умение оценивать и использовать ресурсы, заключенные в конкретные ситуации;
- ✓ умение организовывать совместно - распределенную деятельность в группе и выполнять обязанности, соответствующие роли в групповой работе;
- ✓ умение прогнозировать альтернативные результаты совместной деятельности и корректировать деятельность в соответствии с прогнозом.

Педагогическая целесообразность программы «Баскетбол», как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период работы по программе 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.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» является *адаптированной*, создана на основе программы Ю.Ф. Буйлина, Ю.И. Портных «Мини – баскетбол в школе», утвержденной в 1976 году и рекомендованной к реализации Министерством просвещения СССР. По степени освоения предметной области данная программа является *ознакомительной*.

В 2007 году, в соответствии с приказом Департамента образования мэрии г.о. Тольятти Самарской области от 28.08.2007 г. №315 «Об организации учебно-воспитательного процесса в муниципальных образовательных учреждениях г.о. Тольятти в 2007-2008 учебном году» (п.5), в программу введен дополнительный практико-ориентированный блок.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол»,

направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель и задачи программы

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- ✓ укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- ✓ воспитание у подростков высоких нравственных качеств, формирование потребности вести здоровый образ жизни;
- ✓ приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;
- ✓ развитие основных двигательных качеств.

Цель программы: физическое развитие подростков средствами баскетбола.

Задачи программы

Обучающие:

- обучить навыкам игры в баскетбол, судейской и инструкторской практике данной игры;
- расширять знания о способах общей физической подготовки;
- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимые дополнительные знания и умения в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

Развивающие:

- развивать силу, гибкость, ловкость, выносливость;
- совершенствовать общее физическое и духовное развитие обучающихся;
- развивать наблюдательность, реакцию, самостоятельность мышления;
- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- 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;
- формировать навыки коллективизма;
- воспитывать организованность, дисциплину, волю.

Возраст обучающихся

Программа охватывает детей подросткового возрастного периода (10-14 лет) и периода младшей юности (15-18 лет).

Психофизиологические особенности данного возраста: это важнейшие возрастные этапы, когда формируется личность человека и строится программа жизни.

В подростковом возрасте имеет место разрушения старых детских интересов и развитие новых. Для более взрослых детей 14-18 лет также характерна смена интересов и мотиваций деятельности. Программа секции “Баскетол” способствует сохранению интереса к физической активности у детей как подросткового, так и юношеского возраста. Дети получают возможность активно общаться со сверстниками, развивать свои коммуникативные навыки, что особенно актуально в этом возрасте. У каждого игрока в команде есть своя роль, важная и ответственная для успешного прохождения игры. Ребенок чувствует свою значимость для всей команды и может проявить все свои самые лучшие качества для достижения поставленной цели. Это позволяет подросткам решить одну из самых актуальных проблем данного возраста – проблему самореализации, осознания своей личности, своего места в социуме.

Данная программа, учитывая возрастные особенности участников, предоставляет возможность осваивать сферу своих интересов, профессионально самоопределяться, общаться за пределами основной школьной программы.

Сроки реализации программы – 2 года (каждый год обучения: основной блок – 72 часа, дополнительный блок – 12 часов).

Данная программа состоит из двух автономных блоков: основного и дополнительного. Программа считается реализованной при прохождении обучающимися основного блока.

Формы обучения: очная

Формы организации деятельности: командная, малыми группами, индивидуальная.

Режим занятий

Недельная нагрузка обучения по программе 72 учебных часа в год, 2 часа в неделю. Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Занятия проводятся в соответствии часам учебно – тематического плана по годам обучения и расписания учебных занятий.

Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

Ожидаемые результаты

Основные результаты обучения по данной программе:

- определенный уровень знаний, умений и навыков обучающихся, позволяющий им и в дальнейшем использовать полученные умения в своей самостоятельной деятельности;
- формирование у обучающегося стойкого интереса к данному виду спорта;
- развитие спортивных способностей;
- развитие чувства общности;
- личностный рост обучающихся (развитие поведенческих, морально-психологических качеств);
- развитие спортивной активности обучающихся (участие в соревнованиях разного уровня);
- спортивные достижения.

В приведенной ниже таблице указано, какие результаты должны, по прогнозу, обнаружить обучающиеся.

Год обучения:	Знания, умения, навыки обучающихся по программе «Баскетбол»
1, 2	1) Должны знать: - теоретические сведения об игре баскетбол; - теорию организации и проведения соревнований по баскетболу различных уровней; - тактические и технические приемы игры в баскетбол. 2) Должны уметь: - применять теоретические сведения, тактические и технические навыки игры в баскетбол; - выполнять упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; - выполнять упражнения по скоростной, скоростно – прыжковой и силовой подготовке, по развитию специальной выносливости; - вести мяч с изменением направления, другими способами ведения мяча. 3) Должны: - принимать участие в соревнованиях по баскетболу; - проводить внутри школьные соревнования по баскетболу, блиц – турниры, товарищеские встречи.

Критерии и способы определения результативности

Контроль за реализацией программы: результаты усвоения детьми программы отслеживаются в процессе её реализации.

Формами контроля усвоения программы являются: зачет, наблюдение в процессе тренировок, проведение учебных, товарищеских, контрольных и календарных игр, опрос, анкетирование, сдача контрольных нормативов.

В течение учебного года проводятся учебные, товарищеские, контрольные и календарные игры в ходе которых анализируется и разбирается двигательные навыки обучающегося, владение техникой и тактикой игры, другие показатели. Так же в конце учебного года проводится зачет по выполнению контрольных нормативов.

В конце каждого года обучения дети выполняют проект, на основании которого оценивается успешность освоения ими программы.

В приведённой ниже таблице указаны критерии необходимого уровня физического развития подростков.

Мониторинг по годам обучения (контрольные нормативы)

Возраст	Баллы	Контрольные нормативы					
		Бег 20 м. (сек)	Высота подскока (см)	Ведение мяча 20 м (с)	Штрафные броски (из 10 р.)	Броски в движении после ведения (из 5 р.)	Броски с точек (из 20 р.)
Девушки							
10 лет	5	4,1	33	11,0	-	-	-
	4	4,2-4,4	27-32	11,1-11,6	-	-	-
	3	4,5-4,7	21-26	11,7-12,2	-	-	-
11 лет	5	4,0	36	10,5	4	3	-
	4	4,1-4,3	31-35	10,6-11,0	3	2	-
	3	4,4-4,6	26-30	11,1-11,5	2	1	-
12 лет	5	3,9	41	10,4	4	3	-
	4	4,0-4,3	35-4	10,5-11,0	3	2	-
	3	4,4-4,6	29-34	11,1-11,5	2	1	-
13 лет	5	3,8	43	9,6	5	4	10
	4	3,9-4,2	37-42	9,7-10,2	4	2-3	7-9
	3	4,3-4,5	31-36	10,3-10,9	3	1	6
14 лет	5	3,6	45	9,4	5	4	10
	4	3,7-4,0	39-44	9,5-10,0	4	2-3	7-9
	3	4,1-4,3	34-38	10,1-10,7	3	1	6
15 лет	5	3,6	46	9,1	6	5	11
	4	3,7-3,9	40-45	9,2-9,8	4-5	3-4	8-10
	3	4,0-4,2	35-39	9,9-10,5	3	2	7
16 лет	5	3,5	48	9,0	6	5	11
	4	3,6-3,9	41-47	9,1-9,7	4-5	3-4	8-10
	3	4,0-3,9	36-40	9,8-10,4	3	2	7
Юноши							
10 лет	5	4,1	34	10,6	-	-	-
	4	4,2-4,3	27-33	10,7-11,1	-	-	-
	3	4,4-4,7	22-26	11,2-11,7	-	-	-
11 лет	5	3,9	38	9,7	5	3	-
	4	4,0-4,1	33-37	9,8-10,3	4	2	-

	3	4,2-4,3	28-32	10,4-10,9	3	1	-
12 лет	5	3,8	41	9,5	5	4	-
	4	3,9-4,2	35-40	9,6-10,1	4	3	-
	3	4,3-4,4	30-34	10,2-10,6	3	2	-
13 лет	5	3,4	44	9,1	6	4	12
	4	3,5-3,9	39-43	9,2-9,6	4-5	3	9-11
	3	4,0-4,2	34-38	9,7-9,9	3	2	7-8
14 лет	5	3,4	48	8,7	6	5	12
	4	3,5-3,8	43-47	8,8-9,3	4-5	4	9-11
	3	3,9-4,1	39-42	9,4-9,6	3	3	7-8
15 лет	5	3,4	54	8,2	7	6	14
	4	3,5-3,7	48-53	8,3-8,8	5-6	4-5	10-13
	3	3,8-4,0	41-47	8,9-9,3	4	3	7-8
16 лет	5	3,3	61	8,0	7	6	14
	4	3,4-3,6	56-60	8,1-8,7	5-6	4-5	10-13
	3	3,7-3,9	50-55	8,8-9,2	4	3	7-8

В ходе проведения занятий время распределяется следующим образом:

<i>Содержание</i>	<i>Время</i>
<p>Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Построение, рапорт, проверка - Объяснение задач - Разминка: спортивная ходьба, бег, специальные беговые и прыжковые упражнения, общеразвивающие упражнения в движении, специальные упражнения для кистей рук, для локтевого, плечевого суставов, упражнения для туловища и ног. - ОРУ с мячами, эстафеты, подвижные игры: “Слушай сигнал”, “Пятнашки в парах”, “Пятнашки в тройках”, “Живая цель”, “Свободное место” и т.д. 	15 минут
<p>Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совершенствование приемов и методов игры. - Совершенствование бросков. - Эстафеты, круговые тренировки. - Обучение новым приемам, способам игры и работы с мячом. 	20 минут
<p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Бег в медленном темпе с переходом на ходьбу. - Дыхательные упражнения в движении. - Подсчет пульса. - Упражнения на внимание. - Броски на точность - Игры “Мяч капитану”, “Всадники”, “Ловец и перехватчик”, “Салки в тройках”, “Не бавай мяча водящему” и т.п. - Краткий анализ занятия. 	5 минут.

Мониторинг образовательного процесса

По программе “Баскетбол” педагог проводит следующие исследования:

- Мониторинг усвоения учебного материала – проводится в конце учебного года в форме зачета.

- Мониторинг спортивной активности и достижений обучающихся (анализ заявок на участие в соревнованиях и наград).
- Мониторинг психического развития обучающихся:
 - развитие личностных качеств обучающихся (заполнение «Карты наблюдения», где отмечает уровень развития внимательности, творческих способностей, аккуратности, трудолюбия на начало и конец учебного года);
 - уровня развития поведенческих, морально-психологических качеств и качеств жизненной компетентности обучающихся (методика А.А. Андреева «Изучение удовлетворенности родителей жизнедеятельностью т/о» в конце учебного года).
- Мониторинг интересов обучающихся к деятельности – проводится в конце учебного года по модифицированной методике Лускановой «Мотивация учения».

Учебно-тематический план и содержание курса программы (основной блок программы)

Учебно – тематический план 1 год обучения

№ п\п	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретические сведения	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	18	-	18
3	Специальная физическая подготовка	14	-	14
4	Техническая подготовка	14	-	14
5	Тактическая подготовка	14	-	14
6	Интегральная подготовка	4	-	4
7	Проектная деятельность	4	1	3
8	Зачет по контрольным нормативам	2	-	2
Итого:		72	3	69

Содержание программы 1 год обучения

№ п\п	Название разделов и тем	Всего часов
1. Теоретические сведения (2 часа)		
1.1.	Теоретическая подготовка <i>Теория (2 ч.)</i> Содержание правил игры. История развития баскетбола. Техника и тактика игры. Понятие о здоровье и спортивной форме. Самоконтроль и самоподготовка при игре в баскетбол.	2
<i>Итого: 2 часа</i>		
2. Общая физическая подготовка (18 часов)		
2.1.	Общеразвивающие упражнения <i>Практические занятия (6 ч.)</i> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.	6
2.2.	Подвижные игры <i>Практические занятия (4 ч.)</i> Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями и сопротивлением партнера. Командные игры: “Футбол”, “Волейбол”, “Гандбол” и т.д.	4
2.3.	Специальные легкоатлетические упражнения <i>Практические занятия (4 ч.)</i> Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10 – 20 метров); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3 – 10 метров; бег на 100 – 300 метров; прыжки с места и с разбега в длину и высоту; метание мячей (малых и набивных) на дальность; бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.	4
2.4.	Специальные гимнастические упражнения <i>Практические занятия (4 ч.)</i> Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки; упражнения на координацию движений; упражнения для формирования осанки; лазание по канату, шесту,	4

	лестнице, прыжки через препятствия; упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, стенке, бревне, коне); упражнения с предметами (булавами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями).	
Итого: 18 часа		
3. Специальная физическая подготовка (14 часов)		
3.1.	<p>Специальная физическая подготовка <i>Практические занятия (14 ч.)</i> Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, с шагом и со сменой мест. Ведение мяча правой, левой рукой по прямой, с изменением направления и скорости. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита после ведения и остановки. Бросок одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Бросок по кольцу после ведения и остановки, броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Подвижные игры с элементами баскетбола: “Слушай сигнал”, “Пятнашки в парах”, “Пятнашки в тройках”, “Живая цель”, “Свободное место”.</p> <p>Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу) скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой и обратно. Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках, передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Подвижные игры: “Мяч капитану”, “Всадники”, “Ловец и перехватчик”, “Салки в тройках”, “Не давай мяча водящему”.</p>	14
Итого: 14 часов		
4. Техническая подготовка (14 часов)		
4.1.	<p>Общая техническая подготовка <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Ловля мяча двумя руками на уровне груди, над головой, после отскока от пола. Ловля мяча, катящегося по полу, одной рукой. Держание мяча: обеими руками сбоку, одной рукой сбоку, одной рукой сверху, другой снизу. Стойка игрока поймавшего мяч. Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками над головой, одной рукой от плеча (на месте шагом, после двух шагов). Ведение мяча (высокое и среднее) по прямой, с изменением направления. Броски мяча в кольцо: одной рукой от плеча (с места, с шага, после двух шагов). Финты туловищем, мячом (ложная передача). Бег по прямой и с изменением направления; бег спиной вперед. Остановка прыжком и шагом; поворот на сзади стоящей ноге. Прыжки толчком одной ногой и двух ног.</p>	4

	Стойка защитника при “держании” игрока без мяча и с мячом. Передвижение приставными шагами (в стороны). Вырывание мяча (двумя руками); выбивание мяча у ведущего. Перехват мяча.	
4.2.	Техника передвижения (нападение) <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами. Остановки во время бега. Повороты на месте. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Бег с изменением направления, скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги.	3
4.3.	Техника владения мячом (нападение) <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко, высоко – на месте и в движении (с выходом на встречу мячу). Передача мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.	3
4.4.	Техника передвижения (защита) <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Стойки защитника: одна нога выставлена вперед; ноги расставлены на одной линии. Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Передвижение в защитной стойке вперед, назад, в стороны.	2
4.5.	Техника владения мячом (защита) <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Выбивание мяча. Перехват мяча.	2
Итого: 14 часов		
5. Тактическая подготовка (14 часов)		
5.1.	Общая тактическая подготовка <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Выбор места в нападении: выход для получения мяча “открывание”; подход к щиту для броска из под кольца. Выбор места в защите: при “держании” игрока с мячом; для перехвата мяча; “закрывание”. Использование финтов при освобождении от опеки и передача мяча в единоборстве с противником.	2

	<p>Передача свободному партнеру при численном перевесе и равенстве игроков.</p> <p>Взаимодействия с партнером: передача с последующим выходом в направлении своей передачи; обыгрывание защитника с обратной передачей мяча.</p> <p>“Держание игрока с мячом: противодействие броску (с места); противодействие проходу – без мяча и с мячом.</p> <p>“Держание игрока без мяча: выбор позиции по отношению к кольцу и к мячу; перехват передачи выходом (из-за нападающего).</p> <p>Действия защитника при численном перевесе нападающих (1*2).</p> <p>Ознакомление с переходом от защиты в нападение и обратно, с системой личной защиты (держание свободного игрока).</p> <p>Ознакомление с системой позиционного нападения (игра с сохранением своих мест в атаке).</p>	
5.2.	<p>Тактика нападения (индивидуальные действия)</p> <p><i>Практические занятия (2 ч.)</i> Выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.</p> <p>Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Применение изученных способов ловли, передачи, ведения мяча, бросков в зависимости от ситуации на площадке.</p>	2
5.3.	<p>Тактика нападения (групповые действия)</p> <p><i>Практические занятия (2 ч.)</i> Взаимодействие двух игроков – “передай мяч – выходи”.</p> <p>Взаимодействие трех игроков – треугольник (трех нападающих). Взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2*1).</p>	2
5.4.	<p>Тактика нападения (командные действия)</p> <p><i>Практические занятия (2 ч.)</i> Организация командных действий по принципу выхода на свободное место.</p> <p>Нападение с целью выбора свободного места.</p> <p>Организация командных действий с использованием по изученных групповых взаимодействий.</p>	2
5.5.	<p>Тактика защиты (индивидуальные действия)</p> <p><i>Практические занятия (2 ч.)</i> Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Действия одного защитника против двух нападающих.</p>	2
5.6.	<p>Тактика защиты (групповые действия)</p> <p><i>Практические занятия (2 ч.)</i> Взаимодействие двух игроков – подстраховка. Взаимодействие двух игроков – отступление.</p>	2
5.7.	<p>Тактика защиты (командные действия)</p> <p><i>Практические занятия (2 ч.)</i> Переключение от действий в нападении действиям в защите.</p> <p>Личная система защиты.</p>	2
Итого: 14 часов		
6. Интегральная подготовка (4 часа)		

6.1.	Контрольные игры и соревнования <i>Практические занятия (4 ч.)</i> Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.	4
Итого: 4 часа		
7. Проектная деятельность (4 часа)		
7.1.	Проект “Олимпийские игры” <i>Теория (1 ч.)</i> Разработка проекта. Изучение системы проведения олимпийских игр по баскетболу: олимпийская система, таблица игр, судейство. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Осуществление проекта. Разработка собственной системы проведения соревнований. Разработка и изготовление атрибутики (страны, команды, флаги, медали и т.д.). проведение “Олимпийских игр”, судейство, награждение победителей.	4
Итого: 4 часа		
8. Зачет по контрольным нормативам (2 часа)		
8.1.	Зачет по контрольным нормативам <i>Практические занятия (2 ч.)</i> . Подготовка и проведение зачета по контрольным нормативам: Бег на 20 метров. Высота подскока. Ведение мяча 20 м.	2
Итого: 2 часа		
Итого за первый год обучения: 72 часа		

**Учебно – тематический план
2 год обучения**

№ п\п	Раздел программы	Всего часов	Теория	Практика
1	Теоретические сведения	4	4	-
2	Общая физическая подготовка	12	-	12
3	Специальная физическая подготовка	14	-	14
4	Техническая подготовка	16	-	16
5	Тактическая подготовка	16	-	16
6	Интегральная подготовка	4	-	4
7	Проектная деятельность	4	1	3
8	Зачет по контрольным нормативам	2	-	2
	Итого:	72	5	67

Содержание программы

2 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Всего часов.
1. Теоретическая подготовка (4 часа)		
1.1.	Теоретическая подготовка <i>Теория (4 ч.)</i> Содержание правил игры. История развития баскетбола. Техника и тактика игры. Понятие о здоровье и спортивной форме. Самоконтроль и самоподготовка при игре в баскетбол.	4
<i>Итого: 4 часа.</i>		
2. Общая физическая подготовка (12 часов)		
2.1.	Общеразвивающие упражнения <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости.	3
2.2.	Подвижные игры <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями и сопротивлением партнера. Командные игры: “Футбол”, “Волейбол”, “Гандбол” и т.д.	3
2.3.	Специальные легкоатлетические упражнения <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Специальные легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (10 – 20 метров); старты с места из различных исходных положений; ускорения на 3 – 10 метров; бег на 100 – 300 метров; прыжки с места и с разбега в длину и высоту; метание мячей (малых и набивных) на дальность; бег с преодолением препятствий; эстафетный бег.	3
2.4.	Специальные гимнастические упражнения <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Специальные гимнастические упражнения: кувырки, перевороты, стойки; упражнения на координацию движений; упражнения для формирования осанки; лазание по канату, шесту, лестнице, прыжки через препятствия; упражнения на гимнастических снарядах (перекладине, брусьях, стенке, бревне, коне); упражнения с предметами (булавами, гимнастическими палками, скакалками, гантелями).	3
<i>Итого: 12 часа</i>		
3. Специальная физическая подготовка (14 часов)		
3.1.	Специальная физическая подготовка <i>Практические занятия (14 ч.)</i> Ведение мяча с изменением направления после ловли мяча без значительного контроля. Ловля катящегося мяча на месте и в движении. Ловля мяча с отскока. Ловля высоколетящего мяча. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 12 – 16 метров с места и в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки, с определенных точек. Подвижные игры. Ловля высоколетящих мячей в прыжке и после отскока от щита. Передача мяча одной рукой переводом; передача мяча назад под рукой; ловля мяча,	14

	<p>переданного сзади при беге по прямой; передача мяча от головы; передача одной рукой из за спины.</p> <p>Броски по кольцу, броски в прыжке с дальней и средней дистанции с преодолением сопротивления; бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.</p>	
Итого: 14 часов		
4. Техническая подготовка (16 часов)		
4.1.	<p>Общая техническая подготовка</p> <p><i>Практические занятия (2 ч.)</i> Ловля мяча двумя руками на уровне груди, над головой, после отскока от пола.</p> <p>Ловля мяча, катящегося по полу, одной рукой.</p> <p>Держание мяча: обеими руками сбоку, одной рукой сбоку, одной рукой сверху, другой снизу.</p> <p>Стойка игрока поймавшего мяч.</p> <p>Передача мяча: двумя руками от груди, двумя руками над головой, одной рукой от плеча (на месте шагом, после двух шагов).</p> <p>Ведение мяча (высокое и среднее) по прямой, с изменением направления.</p> <p>Броски мяча в кольцо: одной рукой от плеча (с места, с шага, после двух шагов).</p> <p>Финты туловищем, мячом (ложная передача).</p> <p>Бег по прямой и с изменением направления; бег спиной вперед.</p> <p>Остановка прыжком и шагом; поворот на сзади стоящей ноге.</p> <p>Прыжки толчком одной ногой и двух ног.</p> <p>Стойка защитника при “держании” игрока без мяча и с мячом.</p> <p>Передвижение приставными шагами (в стороны).</p> <p>Вырывание мяча (двумя руками); выбивание мяча у ведущего.</p> <p>Перехват мяча.</p>	4
4.2.	<p>Техника передвижения (нападение)</p> <p><i>Практические занятия (3 ч.)</i> Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Сочетание способов передвижения с изученными техническими приемами.</p>	3
4.3.	<p>Техника владения мячом (нападение)</p> <p><i>Практические занятия (3 ч.)</i> Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача одной рукой мяча от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Броски мяча одной рукой сверху в движении, штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока, обводка противника с изменением скорости. Ловля мяча при встречном движении, при поступательном движении.</p> <p>Передачи мяча скрытые (назад, вправо, влево).</p> <p>Передача мяча одной рукой по площадке, передача изученными способами при встречном движении и поступательном движении.</p> <p>Броски мяча двумя руками снизу в движении, одной рукой сверху в прыжке.</p> <p>Ведение мяча. Обводка противника без зрительного контроля. Ведение с асинхронным ритмом движений руки с мячом и ног.</p> <p>Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.</p>	3
4.4.	<p>Техника передвижения (защита)</p> <p><i>Практические занятия (3 ч.)</i> Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.</p>	3

4.5.	Техника владения мячом (защита) <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении. Перехват мяча при ведении.	3
Итого: 16 часов		
5. Тактическая подготовка (16 часов)		
5.1.	Общая тактическая подготовка <i>Практические занятия (4 ч.)</i> Выбор места в нападении: выход для получения мяча “открывание”; подход к щиту для броска из под кольца. Выбор места в защите: при “держании” игрока с мячом; для перехвата мяча; “закрывание”. Использование финтов при освобождении от опеки и передача мяча в единоборстве с противником. Передача свободному партнеру при численном перевесе и равенстве игроков. Взаимодействия с партнером: передача с последующим выходом в направлении своей передачи; обыгрывание защитника с обратной передачей мяча. “Держание игрока с мячом: противодействие броску (с места); противодействие проходу – без мяча и с мячом. “Держание игрока без мяча: выбор позиции по отношению к кольцу и к мячу; перехват передачи выходом (из-за нападающего). Действия защитника при численном перевесе нападающих (1*2). Ознакомление с переходом от защиты в нападение и обратно, с системой личной защиты (держание свободного игрока). Ознакомление с системой позиционного нападения (игра с сохранением своих мест в атаке).	4
5.2.	Тактика нападения (индивидуальные действия) <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнером по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок с последующим ведением”, передачей, броском. Действия одного защитника против двух нападающих с системе быстрого прорыва. Применение изученных приемов в сочетании с финтами “без мяча” и с “мячом”. Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.	2
5.3.	Тактика нападения (групповые действия) <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Взаимодействие двух игроков с заслоном (внутренним и наружным). Взаимодействие двух игроков – переключение. Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, “тройка” скрестный выход и алая восьмерка, наведение, пересечение.	2
5.4.	Тактика нападения (командные действия) <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Позиционное нападение применением заслонов. Организация командных действий против применения быстрого прорыва.	2
5.5.	Тактика защиты (индивидуальные действия) <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействие при бросках мяча в корзину. Действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах.	2

5.6.	Тактика защиты (групповые действия) <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Взаимодействие двух игроков – проскальзывание. Взаимодействие двух игроков – переключение.	2
5.7.	Тактика защиты (командные действия) <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Плотная личная система защиты. Варианты зонной защиты.	2
Итого: 16 часов		
6. Интегральная подготовка (4 часа)		
6.1.	Инструкторская практика <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Проведение разминки, показ выполнения технических приемов. Помощь руководителю при проведении занятий. Судейство игр. Проведение соревнований во дворе, в лагере.	2
6.2.	Контрольные игры и соревнования <i>Практические занятия (4 ч.)</i> Двухсторонняя учебная игра в баскетбол. Соревнования по баскетболу.	2
Итого: 4 часа		
7. Проектная деятельность (4 часа)		
7.1.	Проект “Школа баскетбола” <i>Теория (1 ч.)</i> Разработка проекта. Изучение работы баскетбольной секции, форм и методов обучения игре, перспективного планирования, видов деятельности и т.д. <i>Практические занятия (3 ч.)</i> Осуществление проекта. Разработка собственного перспективного плана ускоренного обучения игре баскетбол (упрощенный вариант), разработка собственных, оригинальных способов отработки технических и тактических навыков. Придумывание новых подвижных игр. Набор группы детей (младшие школьники, дворовая команда, младший отряд детского лагеря и т.д.) Применение разработанных методов и игр в обучению игре баскетбол.	4
Итого: 4 часа		
8. Зачет по контрольным нормативам (2 часа)		
8.1.	Зачет по контрольным нормативам <i>Практические занятия (2 ч.)</i> Подготовка и проведение зачета по контрольным нормативам: Бег на 20 метров. Высота подскока. Ведение мяча 20 м. Штрафные броски. Броски в движении после ведения. Броски с точек.	2
Итого: 2 часа		
Итого за второй год обучения: 72 часа		

Методическое обеспечение программы

Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса: используются следующие методы и приемы работы с учетом возрастных особенностей детей.

№ п/п	Методы	Приемы
1.	Объяснительно-иллюстративный	беседы по истории баскетбола, объяснение правил, обязанностей игроков, способов судейства, просмотр видеозаписей игр, телевизионных передач пояснение, рассказ, демонстрация движений, приемов по частям и в целом и т.д.
2.	Репродуктивный	повтор упражнений, движений за педагогом, отработка движений, шагов, ведения мяча
3.	Проблемный	тактическая подготовка, разработка и осуществление проектов, организация соревнований, осуществление судейства, поиск проблем и способов их решения.

Формы занятий по программе “Баскетбол”: основная форма организации обучения – групповая (в группе не менее 15 человек). Группы формируются по следующим возрастным критериям: 10 – 13 лет и 14 – 18 лет. Принцип набора - свободный.

Программа предусматривает осуществление различных форм обучения:

- ◆ Индивидуальной: при определении уровня развития двигательных способностей, волевых качеств и уровня самооценки, определение потребностей и мотивации подростков к обучению, так же для совершенствования и отработки отдельных упражнений.
- ◆ Фронтальной: изучения и закрепления различных технических навыков игры, анализа встреч, соревнований, тренировок.
- ◆ Групповой: для проведения игра, соревнований, тренировок и т.д.

Формы проведения занятий: тренировка, беседа, лекция, посещение баскетбольных игр и соревнований, проект, соревнование.

Учебно-методический комплект

1. *Методические пособия для педагогов:* теоретические сведения по баскетболу, правила игр и соревнований, примерная типовая программа по баскетболу, методические рекомендации по проведению занятий, контрольные нормативы, теоретический материал к темам программы, организация соревнований, рекомендуемая литература.

2. *Учебные пособия для обучающихся:* правила по мини-баскетболу, упражнения для самостоятельных тренировок.
3. *Дидактический материал:*
 - *наглядные пособия* (схемы выполнения некоторых упражнений из раздела «Специальная физическая подготовка», образцы рефератов, выполненных обучающимися т/о «Баскетбол»);
 - *подборка подвижных игр*, применяемых для обучения баскетболу;
 - *подборка упражнений* по общей и специальной физической подготовке.

Кадровое обеспечение

Реализует дополнительную общеобразовательную программу «Баскетбол» педагог дополнительного образования (педагог – тренер).

Материально-техническое обеспечение

1. Щит баскетбольный с кольцом – 2 комплекта.
2. Свистки – 2 шт.
3. Насос со штуцером – 1 шт.
4. Мячи на группу – 15 шт.
5. Мячи набивные – 15 шт.
6. Стойки для обводки – 10 шт.
7. Скакалка гимнастическая – 15 шт.
8. Гантели разного веса – 20 шт.
9. Часы – секундомер – 2 шт.
10. Гимнастические скамейки – 4 шт.
11. Накидки (майки) – 15 шт.
12. Гимнастическая стенка – 10 шт.
13. Аптечка – 1 шт.

Список используемой литературы

- Буйлин Ю.Ф., Портных .И. Мини – баскетбол в школе – М.: Просвещение, 1976
- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006- 100 с.
- 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, 1999-60 с.
- Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
- Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. – М., 1994
- Журнал “Физкультура в школе” № 2, 1985 г.; № 7, 1986
- Зельдович Т.А., Кераминас С.А. Подготовка юных баскетболистов. – М., 1964
- Клусов Н.П., Цуркан А.А. Стадионы во дворе – М.: Просвещение, 1986
- Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов н/Д, 2004
- Олимпийская энциклопедия. – М., 1980
- Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000-352 с.
- Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002 -136с.
- “Подвижные игры” пособие для институтов физической культуры). – М.: Просвещение, 1986
- Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002 -279 с.
- 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.
- Справочник учителя по физической культуре - М.: Высшая школа, 1977
- Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997 -72 с.
- Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003-256 с.
- Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с
- Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей*
- Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000-352 с.

Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002

Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003 -176 с.

Яхонтов Е.Р., Генхин З.А. Баскетбол – М. : Просвещение, 1978

Календарно-тематический план

Название образовательной программы «Баскетбол»Вид программы адаптированнаяСрок реализации 2 годаКоличество часов на первый, второй года обучения по 72 часа

1 год обучения (72 часа)

№ п/п	Название разделов, тем.	Кол-во часов.
	Теоретические сведения	
1.	Теоретическая подготовка.	1
2.	Теоретическая подготовка.	1
	Общая физическая подготовка	
3.	Общеразвивающие упражнения.	1
4.	Общеразвивающие упражнения.	1
5.	Общеразвивающие упражнения.	1
6.	Общеразвивающие упражнения.	1
7.	Общеразвивающие упражнения.	1
8.	Общеразвивающие упражнения.	1
9.	Подвижные игры.	1
10.	Подвижные игры.	1
11.	Подвижные игры.	1
12.	Подвижные игры.	1
13.	Специальные легкоатлетические упражнения.	1
14.	Специальные легкоатлетические упражнения.	1
15.	Специальные легкоатлетические упражнения.	1
16.	Специальные легкоатлетические упражнения.	1
17.	Специальные гимнастические упражнения.	1
18.	Специальные гимнастические упражнения.	1
19.	Специальные гимнастические упражнения.	1
20.	Специальные гимнастические упражнения.	1
	Специальная физическая подготовка	
21.	Специальная физическая подготовка.	1
22.	Специальная физическая подготовка.	1
23.	Специальная физическая подготовка.	1
24.	Специальная физическая подготовка.	1
25.	Специальная физическая подготовка.	1
26.	Специальная физическая подготовка.	1
27.	Специальная физическая подготовка.	1
28.	Специальная физическая подготовка.	1
29.	Специальная физическая подготовка.	1
30.	Специальная физическая подготовка.	1
31.	Специальная физическая подготовка.	1
32.	Специальная физическая подготовка.	1
33.	Специальная физическая подготовка.	1
34.	Специальная физическая подготовка.	1
	Техническая подготовка	
35.	Общая техническая подготовка.	1
36.	Общая техническая подготовка.	1
37.	Общая техническая подготовка.	1
38.	Общая техническая подготовка.	1
39.	Техника передвижения (нападение).	1
40.	Техника передвижения (нападение).	1
41.	Техника передвижения (нападение).	1
42.	Техника владения мячом (нападение).	1
43.	Техника владения мячом (нападение).	1

44.	Техника владения мячом (нападение).	1
45.	Техника передвижения (защита).	1
46.	Техника передвижения (защита).	1
47.	Техника владения мячом (защита).	1
48.	Техника владения мячом (защита).	1
	Тактическая подготовка	
49.	Общая тактическая подготовка.	1
50.	Общая тактическая подготовка.	1
51.	Тактика нападения (индивидуальные действия).	1
52.	Тактика нападения (индивидуальные действия).	1
53.	Тактика нападения (групповые действия).	1
54.	Тактика нападения (групповые действия).	1
55.	Тактика нападения (командные действия).	1
56.	Тактика нападения (командные действия).	1
57.	Тактика защиты (индивидуальные действия).	1
58.	Тактика защиты (индивидуальные действия).	1
59.	Тактика защиты (групповые действия).	1
60.	Тактика защиты (групповые действия).	1
61.	Тактика защиты (командные действия).	1
62.	Тактика защиты (командные действия).	1
	Интегральная подготовка	
63.	Контрольные игры и соревнования.	1
64.	Контрольные игры и соревнования.	1
65.	Контрольные игры и соревнования.	1
66.	Контрольные игры и соревнования.	1
	Проектная деятельность	
67.	Проект "Олимпийские игры".	1
68.	Проект "Олимпийские игры".	1
69.	Проект "Олимпийские игры".	1
70.	Проект "Олимпийские игры".	1
	Зачет по контрольным нормативам	
71.	Зачет по контрольным нормативам.	1
72.	Зачет по контрольным нормативам.	1
	Итого:	72

2 год обучения (72 часа)

№ п/п	Название разделов, тем	Кол-во часов
	Теоретическая подготовка	
1.	Теоретическая подготовка.	1
2.	Теоретическая подготовка.	1
3.	Теоретическая подготовка.	1
4.	Теоретическая подготовка.	1
	Общая физическая подготовка	
5.	Общеразвивающие упражнения.	1
6.	Общеразвивающие упражнения.	1
7.	Общеразвивающие упражнения.	1
8.	Подвижные игры.	1
9.	Подвижные игры.	1
10.	Подвижные игры.	1
11.	Специальные легкоатлетические упражнения.	1
12.	Специальные легкоатлетические упражнения.	1
13.	Специальные легкоатлетические упражнения.	1
14.	Специальные гимнастические упражнения.	1
15.	Специальные гимнастические упражнения.	1
16.	Специальные гимнастические упражнения.	1
	Специальная физическая подготовка	
17.	Специальная физическая подготовка.	1

18.	Специальная физическая подготовка.	1
19.	Специальная физическая подготовка.	1
20.	Специальная физическая подготовка.	1
21.	Специальная физическая подготовка.	1
22.	Специальная физическая подготовка.	1
23.	Специальная физическая подготовка.	1
24.	Специальная физическая подготовка.	1
25.	Специальная физическая подготовка.	1
26.	Специальная физическая подготовка.	1
27.	Специальная физическая подготовка.	1
28.	Специальная физическая подготовка.	1
29.	Специальная физическая подготовка.	1
30.	Специальная физическая подготовка.	1
	Техническая подготовка	
31.	Общая техническая подготовка.	1
32.	Общая техническая подготовка.	1
33.	Общая техническая подготовка.	1
34.	Общая техническая подготовка.	1
35.	Техника передвижения (нападение).	1
36.	Техника передвижения (нападение).	1
37.	Техника передвижения (нападение).	1
38.	Техника владения мячом (нападение).	1
39.	Техника владения мячом (нападение).	1
40.	Техника владения мячом (нападение).	1
41.	Техника передвижения (защита).	1
42.	Техника передвижения (защита).	1
43.	Техника передвижения (защита).	1
44.	Техника владения мячом (защита).	1
45.	Техника владения мячом (защита).	1
46.	Техника владения мячом (защита).	1
	Тактическая подготовка	
47.	Общая тактическая подготовка.	1
48.	Общая тактическая подготовка.	1
49.	Общая тактическая подготовка.	1
50.	Общая тактическая подготовка.	1
51.	Тактика нападения (индивидуальные действия)	1
52.	Тактика нападения (индивидуальные действия)	1
53.	Тактика нападения (групповые действия).	1
54.	Тактика нападения (групповые действия).	1
55.	Тактика нападения (командные действия).	1
56.	Тактика нападения (командные действия).	1
57.	Тактика защиты (индивидуальные действия)	1
58.	Тактика защиты (индивидуальные действия)	1
59.	Тактика защиты (групповые действия).	1
60.	Тактика защиты (групповые действия).	1
61.	Тактика защиты (командные действия).	1
62.	Тактика защиты (командные действия).	1
	Интегральная подготовка	
63.	Инструкторская практика.	1
64.	Инструкторская практика.	1
65.	Контрольные игры и соревнования.	1
66.	Контрольные игры и соревнования.	1
	Проектная деятельность	
67.	Проект «Школа баскетбола»	1
68.	Проект «Школа баскетбола»	1
69.	Проект «Школа баскетбола»	1
70.	Проект «Школа баскетбола»	1
	Зачет по контрольным нормативам	
71.	Зачет по контрольным нормативам.	1

72.	Зачет по контрольным нормативам.	1
	Итого:	72

Дополнительный блок.

Цель: физическое развитие подростков посредством закрепления практических навыков игры в баскетбол.

Задачи:

- закрепить полученные за год навыки игры в баскетбол, судейской и инструкторской практики данной игры;
- формировать навыки коллективизма;
- воспитывать организованности, дисциплины, воли;
- развивать наблюдательность, реакцию, самостоятельность мышления;
- организовать активный досуг обучающихся в летний период.

Срок реализации: ежегодно по 12 часов (после реализации основного блока программы). Недельная нагрузка – 2 часа в неделю. Длительность одного занятия – 40 минут.

Возраст обучающихся: 10–18 лет.

Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при назначении учебных заданий в процессе обучения.

Учебно-тематический план.

1-ый и 2-ой года обучения

№ п/п	Тема программы	Кол-во часов		
		теория	прак-тика	всего
1.	Специальная физическая подготовка.	0	1	1
2.	Техническая подготовка.	0	1	1
3.	Тактическая подготовка.	1	1	2
4.	Товарищеские игры.	0	8	8
ВСЕГО часов по программе:		1	11	12

Содержание дополнительного блока

1-ый год обучения.

Тема 1. Специальная физическая подготовка (1 час)

Практика (1 ч.) Приставные шаги. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение и передача мяча. Бросок мяча в корзину.

Тема 2. Техническая подготовка (1 час)

Практика (1 ч.) Ловля мяча. Передача и ведение мяча. Финты. Перехват мяча. Передвижение в защитной стойке.

Тема 3. Тактическая подготовка (2 часа)

Теория (1 ч.) Общая тактическая подготовка. Тактика нападения. Тактика защиты.

Практика (1 ч.) Выбор места нападения. Выбор места в защите. Использование финтов при освобождении от опеки и передача мяча в единоборстве с противником. Выбор способа ловли и передачи мяча в зависимости от условий игры.

Тема 4. Товарищеские игры (8 часов)

Практика (8 ч.) Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.

2-ой год обучения.

Тема 1. Специальная физическая подготовка (1 час)

Практика (1 ч.) Приставные шаги. Ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой из за спины. Штрафной бросок.

Тема 2. Техническая подготовка (1 час)

Практика (1 ч.) Ловля мяча. Передача и ведение мяча. Финты. Перехват мяча. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.

Тема 3. Тактическая подготовка (2 часа)

Теория (1 ч.) Общая тактическая подготовка. Тактика нападения. Тактика защиты.

Практика (1 ч.) Передача свободному партнеру при численном перевесе и равенстве игроков. Взаимодействие с партнером. Организация командных действий при защите и нападении.

Тема 4. Товарищеские игры (8 часов)

Практика (8 ч.) Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.

Методическое обеспечение дополнительного блока программы – в рамках методического обеспечения основного блока.