

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1

Принято на заседании
Педагогического совета
от «29» 05 2017г.
Протокол № 6



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ №1
Т.О.Катербарг
«31» 08 2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

«Баскетбол»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-12 лет
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов в год: 76 часов

Автор-составитель программы:
Айзатова Лилия Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Название программы	Баскетбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивное
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Айзатова Лилия Абдулловна
Год разработки	2017г.
Уровень программы	базовый
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрена на педагогическом совете протокол №5 от 29.05.2017 г., утверждена директором школы приказ №12-Ш1-13-449/17 от 31.08.2017г.
Информация о наличии реализации	нет
Цель	Развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом
Задачи	<p><i>А) образовательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -получения знаний в области баскетбола и усвоения правил игры; -овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу; -усвоение элементарных знаний по личной гигиене; -всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости; <p><i>В) развивающие:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -развитие самодисциплины, самоконтроль; -развитие волевых качеств спортсмена; -повышение общего уровня культуры; -укрепления здоровья и закаливание организма; -физическое совершенствование; -расширение спортивного кругозора детей; <p><i>С) воспитательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание патриотизма и трудолюбия; -ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально- эстетическими нормами и правилами; -воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности
Ожидаемые результаты освоения программы	В конце изучения программы обучающиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю

	возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди. Получает знания правил игры, навыки простейшего судейства. Умение играть в баскетбол.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/ год	2 часа /76 часов в год
Количество модулей программы и их темы	Основы знаний; общая и специальная подготовка; техника и тактика игры.
Возраст обучающихся	11-12 лет
Формы занятий	Учебно-тренировочные занятия, товарищеские встречи, участие в соревнованиях.
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Стандарт основного общего образования по физической культуре</i> • <i>Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы</i> • <i>Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха</i> • <i>Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.</i> • <i>М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы. Пособие для учителя/на сайте издательства по адресу: http://www.pgo5u.ru/eBook5/УПеп81ш р!2-га 5-7к1/шс!ex.Ы!т1</i> • <i>В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: http://www.pgo8u.ru/eBook8/Бап Р12-га 10-11/шс!ex.пгт1 В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стан-</i> • <i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.</i>

	<p><u>Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению • Методические издания по физической культуре для учителей • Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Мячи баскетбольные • Сетка для переноса и хранения мячей • Баскетбольные щиты с кольцами • Сетки для баскетбольных колец • Жилетки игровые разного цвета • Флажки разметочные с опорой • Стойки для обводки • Конусы • Фишки • Свисток судейский • Секундомер

**Пояснительная записка
о реализации учебно-тематического плана
на 2017-2018 учебный год**

Учебно-тематический план по баскетболу составлен в соответствии с «Федеральной комплексной программой физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.:2012 и разработана на основе пособия А.И.Каинова «Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации» Волгоград: Учитель – 2013. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

1.1 Направленность дополнительной общеобразовательной программы - физкультурно-спортивная и направлена на физическое развитие детей школьного возраста с учетом их возрастных и индивидуальных способностей.

В настоящее время приоритетной задачей развития физкультурно-спортивного движения в нашей стране является максимальное вовлечение детей, подростков и молодежи в активные занятия физической культурой и спортом. Особой популярностью пользуются занятия массовыми видами спорта такими, как: баскетбол, волейбол, легкая атлетика и др. В частности интерес к баскетболу с каждым годом возрастает, так как по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Баскетбол — это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления

учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам. Также данная игра состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защита своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. В работу вовлекаются практически все функциональные системы его организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма.

Такое всестороннее и комплексное воздействие на занимающихся дает право считать баскетбол не только увлекательным видом спорта, но и одним из наиболее действенных средств физического и нравственного воспитания в различные возрастные периоды.

Полезность от занятий баскетболом огромна — это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе. Важнейшее требование к занятиям — дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Отличительные особенности программы - является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием.

Информационная справка об особенностях реализации учебно-тематического плана в 2016-2017 учебном году:

Общий срок реализации исходной программы	1
Год обучения	1
Возраст воспитанников	10-12
Количество воспитанников в группе в текущем году	15
Количество часов в неделю	2 по 40 минут
Общее количество часов в год	76

1.2. Цель программы: Развитие личностного потенциала учащегося, его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи:

А) образовательные:

- получения знаний в области баскетбола и усвоения правил игры;
- овладение основным арсеналом технических приемов и тактическими действиями по баскетболу;
- усвоение элементарных знаний по личной гигиене;
- всесторонняя физическая подготовка с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений, скоростно-силовых качеств и общей выносливости;

В) развивающие:

- развитие самодисциплины, самоконтроль;
- развитие волевых качеств спортсмена;
- повышение общего уровня культуры;
- укрепления здоровья и закаливание организма;
- физическое совершенствование;
- расширение спортивного кругозора детей;

С) воспитательные:

- воспитание патриотизма и трудолюбия;
- ориентация на общечеловеческие ценности и поведения в соответствии с морально-эстетическими нормами и правилами;
- воспитание чувства коллективизма, чувства личной ответственности.

1.3. Содержание программы:

Учебно-тематический план на 2017-2018 учебный год

№ п/п	Раздел, тема	Теоретическая часть	Практическая часть	Всего часов
1.	Вводное занятие.	1	-	1
2.	Теоретическая подготовка.	2	-	2
3.	Техническая подготовка.	3	40	43
3.1	Техника передвижений: остановки, повороты и стойки.	-	6	
3.2	Техника ведения мяча.	1	12	
3.3	Техника передачи мяча.	1	11	
3.4	Техника бросков мяча.	1	11	
4.	Тактическая подготовка.	2	20	22
4.1	Тактика нападения.	1	9	
4.2	Тактика защиты.	1	11	
5.	Общая физическая подготовка.	-	4	4
6.	Контрольные нормативы.	-	1	1
7.	Соревнования.	-	2	2

8.	Аттестация обучающихся.		1	1
9.	Итоговое занятие		-	-
Итого:		13	59	76

Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие.

Теоретическая подготовка. Основы знаний. Техника безопасности при проведении занятий по баскетболу. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений: остановки, повороты и стойки. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперёд, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Техника ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Техника передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест, в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Техника бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения. Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрый прорыв (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Тактика защиты. Личная защита (1:1). Зонная защита.

Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, координационных, скоростно-силовых. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Контрольные нормативы.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60м. Прыжки. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выталкиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении. Подвижные игры и эстафеты с мячами.

Соревнования. Принимать участие в 2-3 соревнованиях.

Аттестация обучающихся.

Итоговое занятие.

1.4. Планируемые результаты - В основу учебной программы были заложены **основополагающие практики** спортивной подготовки юных спортсменов. **Комплексность** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической технико-тактической, психологической теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля). **Преимственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок. Рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. **Вариативность** предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей юного спортсмена. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных занятий на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

Программа основывается на многообразном использовании различных **сфер знаний** (средств и методов) и является ориентацией не только на физическое развитие ребёнка, но и на сферы психического и эмоционального развития личности, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма и делает доступной её для детей от 11-13 лет, независимо пола и физической подготовки.

Межпредметные связи есть педагогическая категория для обозначения синтезирующих, интегративных отношений между объектами, явлениями и процессами реальной действительности, нашедших свое отражение в содержании, формах и методах учебно - воспитательного процесса и выполняющих образовательную, развивающую и воспитывающую функции в их ограниченном единстве.

На занятиях внеурочной деятельности используются методики проведения физкультурно-спортивной деятельности учащихся:

- практические межпредметные занятия («физическая культура – физика», «физическая культура – математика», «физическая культура – история», «физическая культура – английский язык» и другие, основанных на взаимосвязи с общеобразовательными предметами;

- теоретические межпредметные внеурочные занятия (учебно-тренировочное занятие по баскетболу – спортивный праздник; спортивные соревнования «Кес-баскет», городские спортивные соревнования «Оранжевый мяч», «Баскетбол», спортивный праздник «Стрит - болл» и т.д.)

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none">• рассматривать физическую культуру как явление культуры;• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none">• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	<ul style="list-style-type: none">• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы,

	<p>быстроты, выносливости, гибкости и координации);</p> <ul style="list-style-type: none"> • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
--	--

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-тематическое планирование для группы 1 года обучения

№ п-п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятий (план)	Дата проведения занятий (факт)
1	Основы знаний	Вводное занятие. Техника безопасности по баскетболу.	1	1.09	
2	Техника передвижения	Техническая подготовка. Техника передвижения: остановок, поворотов, и стоек.	1	5.09	
3		Техника передвижения: остановок, поворотов, и стоек.	1	8.09	
4		Техника передвижения: остановок, поворотов, и стоек.	1	12.09	
5		Техника передвижения: остановок, поворотов, и стоек.	1	15.09	
6		Техника передвижения: остановок, поворотов, и стоек.	1	19.09	
7		Техника передвижения: остановок, поворотов, и стоек.	1	22.09	
8	Техника ведения мяча	Техника ведения мяча. Дриблинг.	1	26.09	
9		Техника ведение мяча с разной высотой отскока.	1	29.09	
10		Техника ведения мяча с разной высотой отскока.	1	3.10	
11		Техника ведения мяча с разной высотой отскока.	1	6.10	
12		Техника ведения мяча с изменением скорости.	1	10.10	

13		Техника ведения мяча с изменением скорости.	1	13.10	
14		Ведение змейкой	1	17.10	
15		Ведение змейкой	1	20.10	
16		Техника ведения мяча с изменением направления.	1	24.10	
17		Техника ведения мяча с изменением направления.	1	27.10	
18		Техника ведения мяча с изменением направления.	1	31.10	
19		Техника ведения мяча с изменением направления.	1	3.11	
20	Основы знаний.	Основы знаний. Правила игры. Учебная игра.	1	7.11	
21		Основы знаний. Правила игры. Учебная игра.	1	10.11	
22		Салки с ведением «Мяч капитану».	1	14.11	
23	Общая физическая подготовка.	Общая физическая подготовка.	1	17.11	
24	Техника бросков	Техника бросков по кольцу мяча.	1	21.11	
25		Техника бросков по кольцу мяча.	1	24.11	
26		Техника бросков по кольцу на два шага.	1	28.11	
27		Техника бросков по кольцу мяча с места.	1	1.12	
28		Техника бросков по кольцу на два шага.	1	5.12	
29		Техника бросков по кольцу на два шага.	1	8.12	
30		Техника бросков по кольцу. Штрафной бросок.	1	12.12	
31		Техника бросков по кольцу. Штрафной бросок.	1	15.12	
32		Техника бросков по кольцу. Штрафной бросок.	1	19.12	
33		Броски мяча в кольцо с сопротивлением.	1	22.12	
34		Броски мяча в кольцо с сопротивлением.	1	26.12	
35		Броски мяча в кольцо с сопротивлением	1	29.12	
36	Общая физическая подготовка.	Общая физическая подготовка.	1	9.01	
37	Техника ловли и передач мяча	Техника ловли и передач мяча.	1	12.01	

38		Техника ловли и передач мяча	1	16.01	
39		Техника ловли и передач мяча	1	19.01	
40		Техника передач мяча в парах.	1	23.01	
41		Техника передач мяча в парах.	1	26.01	
42		Техника передач мяча в парах.	1	30.01	
43		Техника передач мяча в парах, тройках на месте и в движении	1	2.02	
44		Техника передач мяча в движении	1	6.02	
45		Техника передач мяча в движении	1	9.02	
46		Техника передач мяча в движении	1	13.02	
47		Техника передач мяча в парах, тройках на месте и в движении	1	16.02	
48		Техника передач мяча в парах, тройках на месте и в движении	1	20.02	
49		Соревнования (дружеский матч)	1	24.02	
50	Тактика нападения.	Тактика нападения.	1	27.02	
51		Тактика свободного нападения.	1	2.03	
52		Тактика свободного нападения.	1	6.03	
53		Тактика нападения. Позиционное нападение (5:0)	1	9.03	
54		Тактика нападения. Позиционное нападение (5:0)	1	13.03	
55		Тактика нападения. Нападение через заслон.	1	16.03	
56		Тактика нападения. Нападение через заслон.	1	20.03	
57		Тактика - технические действия в нападении.	1	23.03	
58	Общая физическая подготовка.	Общая физическая подготовка.	1	27.03	
59		Общая физическая подготовка	1	30.03	

60		Контрольные нормативы	1	3.04	
61	Тактика защиты.	Тактика защиты.	1	6.04	
62		Тактика защиты (1:1) (1:2)	1	10.04	
63		Тактика защиты.	1	13.04	
64		Тактика защиты (1:1) (1:2)	1	17.04	
65		Тактика защиты. Персональная защита игрока.	1	20.04	
66	Тактика - технические действия	Тактика - технические действия в защите.	1	24.04	
67		Тактика - технические действия в защите.	1	27.04	
68		Тактика - технические действия в защите.	1	4.05	
69		Соревнования	1	8.05	
70		Тактика - технические действия в защите.	1	11.05	
71		Тактика защиты. Командные защитные действия.	1	15.05	
72		Тактика нападения. Командные защитные действия.	1	18.05	
73		Аттестация обучающихся	1	22.05	
74		Тактика нападения. Командные защитные действия.	1	25.05	
75		Тактика – технические действия в защите.	1	29.05	
76		Итоговое занятие	1	31.05	

2.2. Условия реализации программы –

Оснащенность учебного процесса:

- Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению
- Методические издания по физической культуре для учителей
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»
- Спортивный зал
- Мячи баскетбольные

- Сетка для переноса и хранения мячей
- Баскетбольные щиты с кольцами
- Сетки для баскетбольных колец
- Жилетки игровые разного цвета
- Флажки разметочные с опорой
- Стойки для обводки
- Конусы
- Фишки
- Свисток судейский
- Секундомер

2.3. Формы аттестации - умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводятся 2 раза в год (декабрь, апрель), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

2.4.Оценочные материалы-

Нормативы технической подготовки 1 года обучения.

оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передача мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Штрафные броски выполняются по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подаёт игроку его партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч ведёт его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнения выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удалённых точек, по 2 с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углом 45 градусов и 90 градусов к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадает в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадёт в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Нормативы общефизической подготовки 1-й год обучения.

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4м	Бег 30 метров	Бег 1000 метров
5	190	6,2	4,9	4,10
4	180	6,5	5,2	4,20
3	170	6,7	5,4	4,30

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Участие в соревнованиях. Обучающиеся принимают участие не менее чем в одних соревнованиях в год и проводятся не менее 5-7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

2.5 Методические материалы .

Формы и методы обучения разнообразны: учебно-тренировочные занятия, товарищеские встречи, участие в соревнованиях, учебные занятия.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы 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. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

2. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изученных действиях.

3. 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.

4. Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

5. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Принципы организации обучения

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

Средства обучения

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)

2. Специфические средства (физические упражнения).

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Оснащенность учебного процесса:

- Стандарт основного общего образования по физической культуре
- Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5—9 классы
- Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха
- Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ. ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.
- М. Я. Виленский, В. Т. Чичикин. Физическая культура. 5—7 классы.
- В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. Методическое пособие. 10—11 классы. Базовый уровень/на сайте издательства «Просвещение» по адресу: [пир://туу\у.рго8У.го/еБюок8/Бап Р12-га 10-11/шс!ех.пгт1](http://pир://туу\у.рго8У.го/еБюок8/Бап Р12-га 10-11/шс!ех.пгт1) В. И. Лях. Физическая культура. Тестовый контроль. 5—9 классы (серия «Текущий контроль»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стан-
- Т.А.Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»

3.Список литературы

1. «Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»
2. «Баскетбол.Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
3. «Физическая культура»Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
4. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов-М.:Просвещение,1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
8. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007
10. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
11. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
12. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . - 1996.
13. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.

