

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Смольковская средняя школа»**

Принято
на заседании
педсовета
№1 от 29.08.2023

Утверждаю
директор
_____ А.И.Магда
Приказ № 86.1/П от 31.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: *11-17*
Срок реализации: *1 год*
Уровень программы: *базовый*

Разработчик программы:
учитель
Николай Витальевич Юшеров

с. Смольки, 2023 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Планируемые результаты освоения программы	5
1.4. Учебно-тематический план	6
1.5. Содержание учебно-тематического плана.....	7
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
2.1. Календарный учебный график.....	10
2.2. Формы аттестации/контроля.....	10
2.3. Оценочные материалы.....	10
2.4. Методическое обеспечение программы	10
2.5. Условия реализации программы	11
2.6. Воспитательный компонент.....	12
3. Список литературы.....	14

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Баскетбол разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МБОУ "Смольковская средняя школа";

Положение о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «Смольковская средняя школа».

Направленность (профиль): физкультурно-спортивная

Актуальность программы:

Заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Важным показателем качества образования является здоровье обучающихся. Программа «Баскетбол» направлена в первую очередь на укрепление здоровья и увеличения функциональных возможностей организма (развитие силы, быстроты, выносливости) обучающихся. Посредством баскетбола также развиваются волевые и лидерские качества, смелость, активность, целеустремленность, умение работать в коллективе.

Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни.

Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

Отличительные особенности программы:

Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок.

- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом.

- В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.

Новизна программы:

решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 11-17 лет.

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Уровень освоения программы: базовый

Наполняемость группы: 10-18

Объем программы: 72 часа

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу

Форма(ы) обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование

и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

Задачи программы:

Образовательные:

формирование знаний обучающихся о технике и тактике игры баскетбол;
укрепление здоровья школьников;

Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.

Развивающие:

развитие интереса к игре баскетбол

Воспитательные:

воспитание желания заниматься спортивно-игровой деятельностью в повседневной жизни.

Воспитание нравственных и морально-волевых качеств, чувства коллективизма

уважения к партнёрам и соперникам, трудолюбие.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

формирование устойчивого интереса к занятиям;

формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;

овладение основами игры в баскетбол;

овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

Метапредметные результаты:

использование рациональных способов выполнения того или иного задания,

добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и

основу техники, условия успешного выполнения движения;

владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений,

активное использование в самостоятельных занятиях;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;

умение вести познавательную деятельность в группе.

Личностные результаты:

содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения

базовых действий в баскетболе;

воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;

приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном

режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

1.4. Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	5	5	0	наблюдение, анкетирование, анализ
1.1.	Общефизическая подготовка	10	0	10	тестирование
1.2.	Специальная подготовка	15	0	15	тестирование
2.	Техническая подготовка	15	5	10	тестирование
2.1	Тактическая подготовка	15	5	10	тестирование
2.2	Игровая подготовка	10	0	10	тестирование
2.3	Контрольные и календарные игры	2	0	2	игра
	Итого	72	15	57	

1.5. Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая подготовка.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график на текущий год (Приложение 1)

2.2. Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:

соревнования и турниры, сдача нормативов,

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:

наблюдение, беседа, опросы, анкетирование,

Особенности организации аттестации/контроля:

Начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в школьных и районных соревнованиях.

2.3. Оценочные материалы

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет

2. Итоговый контроль.

Проводится в конце учебного года. Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися. Форма: тестирование

(Приложение 2)

2.4. Методическое обеспечение программы

Методические материалы:

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

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Методики и технологии:

Словесные, наглядные, практический, игровой, соревновательный

Краткое описание работы с методическими материалами:

словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры

2.5. Условия реализации программы

Для реализации программы необходимо: баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, аптечка, свисток, спортивный зал, спортплощадка.

Материально-техническое обеспечение программы:

Перечень и количество оборудования, инструментов, материалов, необходимых для реализации программы и область их применения.

Наименование	Количество	Область применения
Щит с кольцом	2 шт.	Используется для овладения элементами баскетбола
Гимнастическая стенка	4 шт.	Используется для овладения элементами баскетбола
Гимнастические маты	10 шт.	Используется для овладения элементами баскетбола
Мячи набивные	5 шт.	Используется для овладения элементами баскетбола
Мячи баскетбольные	15 шт.	Используется для овладения элементами баскетбола
Компрессор для накачивания мячей	1 шт.	Используется для накачивания баскетбольных мячей

Информационное обеспечение программы:

1. https://basketball-training.org.ua/pravila_basketbola/pravila-basketbola-pravila-igry-v-basketbol.html
2. <https://nasporte.guru/sport-na-otkrytom-vozdue/sovremennye-pravila-igry-v-basketbol.html>

Кадровое обеспечение программы:

Для реализации программы требуется педагог, имеющий высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, секции, студии, клубного и иного детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

2.6. Воспитательный компонент

Цель воспитательной работы

Создание условий освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой.

Задачи воспитательной работы

Воспитание черт спортивного характера;

- Формирование должных норм общественного поведения
- Пропаганда здорового образа жизни
- Воспитание патриотизма

Приоритетные направления воспитательной деятельности

гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, здоровьесберегающее воспитание, правовое воспитание и культура безопасности учащихся, профориентационное воспитание

Формы воспитательной работы

беседа, лекция, дискуссия, акция, спортивная игра,

Методы воспитательной работы

рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, пример, упражнение, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, поощрение, наказание, наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ результатов деятельности,

Планируемые результаты воспитательной работы

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Задачи	Форма проведения	Сроки проведения
--------------	-----------------------------	---------------	-------------------------	-------------------------

1	Я играю в баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> – создать условия; для формирования у учащихся стойкого интереса к занятиям физической культуры и спортом 	очная	сентябрь
2	Участие в соревнованиях «КЭС-БАСКЕТ»	<ul style="list-style-type: none"> – Развитие и проверка спортивных навыков 	очная	ноябрь
3	День баскетболиста	<ul style="list-style-type: none"> – -формирование здорового образа жизни, – - вовлечение учащихся в систематические занятия спортом и физкультурой, – - подготовка молодежи к последующей трудовой деятельности. 	очная	январь
4	Баскетбол-шоу	<ul style="list-style-type: none"> – привлечение большего количества учащихся к занятиям баскетболом и к здоровому образу жизни. 	очная	Март
5	Мы любим баскетбол	<ul style="list-style-type: none"> – Формировать интерес к соревновательной деятельности. – Воспитывать навыки коллективной деятельности, сплоченности. – Укрепление здоровья и физической 	очная	Май

		подготовленности.		
--	--	-------------------	--	--

3. Список литературы для педагога:

Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 178

2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973 с. 10 - 105

3. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.

4. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.

5 Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.

6 Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

для обучающихся:

Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.

Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г. С. 23- 68

.Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.

Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.

для родителей (законных представителей):

Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.

Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г. С. 23- 68

Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.

.Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.

Информация для карточки в Навигаторе

Полное название: Баскетбол

Публичное название: Баскетбол

Краткое описание:

Комплексная программа разработана для оказания дополнительной образовательной услуги детям 11- 17 лет. Занятия в кружке позволяют формировать физические, психические и интеллектуальные способности учащихся посредством игры в баскетбол, формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья учащихся

Календарный учебный график

Год обучения	сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			всего				
	01.09-03.09	04.09-10.09	11.09-17.09	18.09-24.09	25.09-01.10	02.10-08.10	09.10-15.10	16.10-22.10	23.10-29.10	30.10-05.11	06.11-12.11	13.11-19.11	20.11-26.11	27.11-03.12	04.12-10.12	11.12-17.12	18.12-24.12	25.12-31.01	01.01-07.01	08.01-14.01	15.01-21.01	22.01-28.01	29.01-04.02	05.02-11.02	12.02-18.02	19.02-25.02	26.02-03.03	04.03-10.03	11.03-17.03	18.03-24.03	25.03-31.03	01.04-07.04	08.04-14.04	15.04-21.04	21.04-28.04	29.04-05.05		06.05-12.05	13.05-19.05	20.05-26.05	часов\ недель (учебных)
1	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	

Оценочные материалы

Основы знаний

Техника безопасности:

понятие техники безопасности;

техника безопасности во время занятий спортивными играми;

правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу.

Теоретическая подготовка:

функции клеток в выделении энергии;

значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне;

гигиенические основы знаний занятий физическими упражнениями;

общее и индивидуальное развитие (почему у некоторых подростков скачек в росте начинается раньше, чем у других?);

правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, и планирование соответствующей нагрузки;

индивидуальные занятия – успех в игровой деятельности;

проведение занятий с обучающимися младшего возраста классов.

Общая физическая подготовка

старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу;

спринт, ускорение по 50-60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100-200 м;

различные упражнения с баскетбольными, набивными мячами весом 1, 2, 3 кг для развития силы кисти;

баскетболист должен уметь быстро бегать, обладать хорошей выносливостью и достаточно развитыми скоростно-силовыми качествами;

в процессе подготовки баскетболиста используется бег на короткие отрезки, кроссы, силовые упражнения в висах и упорах, со штангой, гириями и гантелями;

скоростно-силовые качества можно успешно развивать при помощи такого упражнения как лазание по канату без помощи ног на время (время может быть заданным, например, 5 с, 7 с и т.п.); прыжки, напрыгивание, прыжки в глубину, высоко-далекие и опорные прыжки, прыжки через препятствия.

Обучающиеся уже овладели набором основных приемов и теперь продолжают свое совершенствование в играх, турнирах и соревнованиях.

Специальная физическая подготовка:

передвижение в нападении и защите;

ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита, ловля мяча после отскока, передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении, передача одной рукой из-за спины;

передача мяча одной рукой переводом, передача мяча назад под рукой, ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой, передача мяча от головы;

ведение мяча;

броски по кольцу, броски в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки (с преодолением сопротивления), бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча, добивание мяча в корзину;

взаимодействие игроков в нападении и в защите, борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали;

позиционное нападение, зонная защита; двухсторонняя игра.

Техническая подготовка

Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, «восьмеркой», «серией заслонов».

Техника нападения. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от

головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

Техника защиты. Отбивание мяча.

Тактическая подготовка

Тактика нападения. Индивидуальные действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах.

Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке.

Командные действия: варианты зонной защиты.

Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Примерные показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы)

Содержание контрольных тестов для обучающихся **16** летнего возраста

№ п.п.	Контрольные упражнения	показатели					
		юноши			девушки		
		высокие	средние	низкие	высокие	средние	низкие
1.	Бег 20 м с высокого старта	3,3	3,5	3,7	3,7	4,0	4,3

2.	Бег 100 м	13,8	14,4	15,0	16,2	16,9	17,6
3.	Челночный бег 10X10 м (с)	24,5	26,0	28,0	29,5	31,0	32,0
4.	Кросс 3000/2000 (мин, с)	12.30	13.30	14.30	9.00	9.50	10.20
5.	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	235	220	210	186	175	164
6.	Метание гранаты 700 г (м)	39	36	33			
7.	Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз)	15	12	9			
8.	Поднимание ног до угла 90° из вися на гимнастической стенке (раз)				12	10	8
9.	Подъем переворотом в упор из вися (раз)	8	6	4			

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	7	Теоретическая	2	История Развитие баскетбола в России и за рубежом.	спортзал	Устный опрос
2	Сентябрь	8	Теоретическо-практическая	2	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.	спортзал	Предварительный контроль
3	Сентябрь	14	Теоретическо-практическая	2	Физическая подготовка баскетболиста.	спортзал	Предварительный контроль
4	Сентябрь	15	Теоретическая	2	Техническая подготовка баскетболиста.	спортзал	Устный опрос
5	Сентябрь	21	Практическая	2	Тактическая подготовка баскетболиста.	С спортзал	Констатирующий контроль
6	Сентябрь	22	Теоретическо-практическая	2	Психологическая подготовка баскетболиста.	спортзал	Устный опрос
7	Сентябрь	28	Теоретическая	2	Соревновательная деятельность баскетболиста.	спортзал	Констатирующий контроль

8	Сентябрь	29	Теоретическая	2	Организация и проведение соревнований по баскетболу.	спортзал	Диагностический контроль
9	Октябрь	5	Теоретическая	2	Правила судейства соревнований по баскетболу.	спортзал	Устный опрос
10	Октябрь	6	Теоретическая	2	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	спортзал	Устный опрос
11	Октябрь	12	ТЕП	2	Упражнения без мяча	спортзал	Констатирующий контроль
12	Октябрь	13	ТЕП	2	Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.	спортзал	Констатирующий контроль
13	Октябрь	19	ОФП	2	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса	спортзал	Проверяющий контроль
14	Октябрь	20	ТАП	2	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	спортзал	Констатирующий контроль
15	Октябрь	26	ТЕП	2	Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: · с разной скоростью;	спортзал	Констатирующий контроль
16	Октябрь	27	ТЕП	2	Передвижение правым – левым боком.	спортзал	Констатирующий контроль
17	Ноябрь	2	ОФП	2	Общеразвивающие упражнения: с партнером.	спортзал	Текущий контроль
18	Ноябрь	9	Игровая	2	Подвижные игры	спортзал	Диагностический контроль
19	Ноябрь	10	ТАП	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом	спортзал	Текущий контроль

	Ноябрь	16	ОФП	2	Общеразвивающие упражнения: с предметами	спортзал	Текущий
20					(набивными мячами, фитболами.		контроль
21	Ноябрь	17	ТЕП	2	Передвижение в стойке баскетболиста	спортзал	Констатирующий контроль
22	Ноябрь	23	ТЕП	2	Остановка прыжком после ускорения.	спортзал	Текущий контроль
23	Ноябрь	24	ТЕП	2	Остановка в один шаг после ускорения.	спортзал	Констатирующий контроль
24	Ноябрь	30	ТЕП	2	Остановка в два шага после ускорения.	спортзал	Текущий контроль
25	Декабрь	1	ТЕП	2	Повороты на месте	спортзал	Текущий контроль
26	Декабрь	7	ТАП	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	спортзал	Констатирующий контроль
27	Декабрь	8	Игровая	2	Игра в баскетбол без ведения.	спортзал	Диагностический контроль
28	Декабрь	14	ТЕП	2	Повороты в движении.	спортзал	Текущий контроль
29	Декабрь	15	ТЕП	2	Имитация защитных действий против игрока нападения.	спортзал	Текущий контроль
30	Декабрь	21	ТЕП	2	Имитация действий атаки против игрока защиты.	спортзал	Текущий контроль
31	Декабрь	22	ТАП	2	Перехват мяча.	спортзал	Диагностический контроль

32	Январь	11	ТЕП	2	Имитация действий атаки против игрока защиты.	спортзал	Текущий контроль
33	Январь	12	ТЕП	2	Ловля и передача мяча	спортзал	Текущий контроль
34	Январь	18	Контрольная	2	Общая физическая подготовка	спортзал	Проверяющий контроль

35	Январь	19	2	Двумя руками от груди, стоя на месте	спортзал	Текущий контроль
36	Январь	25	2	Двумя руками от груди с шагом вперед.	спортзал	Текущий контроль
37	Январь	26	2	Двумя руками от груди в движении.	спортзал	Текущий контроль
38	Февраль	1	2	Полосы препятствий.	спортзал	Текущий контроль
39	Февраль	2	2	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	спортзал	Текущий контроль
40	Февраль	8	2	Борьба за мяч после отскока от щита.	спортзал	Констатирующий контроль
41	Февраль	9	2	Быстрый прорыв.	спортзал	Констатирующий контроль
42	Февраль	15	2	Командные действия в защите.	спортзал	Констатирующий контроль
43	Февраль	16	2	Командные действия в нападении.	спортзал	Констатирующий контроль

44	Февраль	22	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	спортзал	Констатирующий контроль
45	Февраль	23	2	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	спортзал	Констатирующий контроль
46	Март	1	2	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	спортзал	Констатирующий контроль
47	Март	2	2	Игра в баскетбол без владения.	спортзал	Анализирующий контроль
48	Март	9	2	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	спортзал	Текущий контроль

49	Март	15	2	Передача одной рукой от плеча.	спортзал	Текущий контроль
50	Март	16	2	Передача одной рукой с шагом вперед.	спортзал	Текущий контроль
51	Март	22	2	То же после владения мяча	спортзал	Текущий контроль
52	Март	23	2	Передача одной рукой с отскоком от пола.	спортзал	Текущий контроль
53	Март	29	2	Передача двумя руками с отскоком от пола	спортзал	Текущий контроль
54	Март	30	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.	спортзал	Текущий контроль
55	Апрель	5	2	Передача одной рукой снизу от пола.	спортзал	Текущий контроль

56	Апрель	6	2	Ведение мяча	спортзал	Текущий контроль
57	Апрель	12	2	Ведение мяча на месте.	спортзал	Текущий контроль
58	Апрель	13	2	В движении шагом.	спортзал	Текущий контроль
59	Апрель	19	2	В движении бегом.	спортзал	Текущий контроль
60	Апрель	20	2	Игра в баскетбол с ограниченным ведением и количеством передач	спортзал	Анализирующий контроль
61	Апрель	26	2	Ведения мяча с изменением направления и скорости.	спортзал	Текущий контроль
62	Апрель	27	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	спортзал	Текущий контроль
63	Май	4	2	Упражнения для развития ловкости баскетболиста.	спортзал	Анализирующий контроль
64	Май	11	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	спортзал	Проверяющий контроль
65	Май	17	2	Борьба за мяч после отскока от щита.	спортзал	Проверяющий контроль
66	Май	18	2	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	спортзал	Анализирующий контроль
67	Май	24	2	Командные действия в нападении.	спортзал	Проверяющий контроль
68	Май	25	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	спортзал	Проверяющий контроль

69	май	27	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	спортзал	Проверяющий контроль
70	май	28	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	спортзал	Проверяющий контроль
71	май	30	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	спортзал	Проверяющий контроль
72	май	31	2	Итоговое занятие	спортзал	

ТЕП – техническая подготовка

ТАП – тактическая

подготовка ОФП – общая

физическая подготовка

СФП-специальная физическая подготовка

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СМОЛЬКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА"**, Магда Андрей
Иванович, Директор

20.11.23 09:44 (MSK)

Сертификат 6757A20083FB9B4C6552693EC58B44F9