

Управление образования администрации Тайшетского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №1 им. Николая Островского г. Тайшета

РАССМОТРЕНО

на заседании методического
(педагогического) совета от
«___» _____ 2020г
Протокол №_____

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
_____ А.А. Кулик
«___» _____ 2020г

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы
_____ О.С. Храпкина
«___» _____ 2020г

**Дополнительная общеразвивающая программа
спортивной направленности «Спортивные игры: баскетбол»
(в редакции 2022г.)**

Возраст обучающихся: 12-17 лет

Срок реализации: 5 лет

Учитель физкультуры: Золотухин Сергей Викторович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа имеет спортивную направленность и направлена на максимальное раскрытие физического потенциала детей, создание оптимальных условий для их развития. Комплексный подход к воспитанию, обучению и развитию каждого ребенка выражается в сочетании теоретических и практических занятий, что позволяет ученику развиваться разносторонне.

Программа разработана для группового обучения детей с разными стартовыми способностями. В зависимости от успеваемости, природной одаренности, физической подготовленности, учащийся зачисляется на соответствующий этап обучения. Условиями набора детей являются: их желание заниматься именно этим видом спорта, физические данные и способность к систематическим занятиям. Дети, проявившие особый интерес к предмету могут заниматься свыше 5 лет до окончания средней школы по индивидуальному образовательному плану.

Актуальность программы заключается в применении апробированных спортивных методик в обучении детей, опираясь на известные труды известных баскетболистов; Франтишек Штибиц, Шашкова Любовь Владимировна, Данте Амарал, что дает возможность развиваться детским спортивным достижением в щадящем режиме, не нарушая его природных задатков.

Цель: - подготовка баскетболистов высокой квалификации

Основные задачи:

Обучающие:

- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по баскетболу.

Развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- развивать мышление, волю - качества личности, необходимые для осуществления спортивной деятельности.

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

Формы и режим занятий .

Форма проведения занятий – групповое обучение.

Занятия проводятся 3 раза в неделю

Общий курс составляет 102 часа в год, куда входит как теоретический курс, так и практическая деятельность.

ТРЕБОВАНИЯ К ЗНАНИЯМ И УМЕНИЯМ

К концу первого года дети должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

К концу второго года обучения:

Знать

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении; выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

К концу третьего года обучения:

Знать

- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

выполнять челночный бег с ведением мяча;

- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- выполнять судейство;
- играть в баскетбол по правилам.
- выполнять технико- тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за отскок);
- вести мяч без зрительного контроля;
- применение персональной защиты;
- играть в баскетбол в условиях, приближенным к соревнованиям; участие в квалификационных соревнованиях.

К концу четвертого года обучения:

Знать

- оказание первой доврачебной помощи;
- официальные правила ФИБА.
- значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
- жесты судей, заполнение технического и игрового протокола.

Уметь

- выполнять челночный бег с ведением мяча;
- ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках;
- владеть технико-тактическими действиями в защите и нападении;
- выполнять бросок в прыжке после ведения и ловли мяча в движении;
- выполнять судейство;
- играть в баскетбол по правилам.
- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
- атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника;
- применять позиционное нападение и зонную защиту;
- играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

Ожидаемый результат.

Обучающиеся будут знать:

- Технику безопасности на занятиях, соревнованиях;
- Историю Российского Баскетбола;
- Лучших игроков России, мира;
- правила игры в баскетбол.

Обучающиеся будут уметь:

- Перед игрой самостоятельно делать разминку
- Применять полученные знания в игре
- Владеть основными техническими приемами
- Владеть основными судейскими жестами.

Содержание

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым - левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Бег 12-15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег. переменный бег. Спринт. Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см. Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов. Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног.

Подвижные игры.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнанный становится убегающим.

Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае

он не считается запятым. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

Техническая подготовка

Ловля мяча с полу-отскока; ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении.

Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.

Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении: ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.

Тактическая подготовка

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока. Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Первый год обучения, 102 часа:

- правила техники безопасности. Вводная тренировка (1 час);
- действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола (11 часов);
- техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Ловля мяча от пола. Подвижные игры (11 часов);
- действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры (11 часов);
- техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча (7 часов);
- личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры (11 часов);
- техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении (10 часов);

- ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры (10 часов);
техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра (10 часов);
- многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра (10 часов);
- чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра 10 часов).

Второй год обучения, 102 часа:

- правила техники безопасности. Вводная тренировка (1 час);
- действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола (11 часов);
- техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Ловля мяча от пола. Подвижные игры (11 часов);
- действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры (11 часов);
- техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча (7 часов);
- личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры (11 часов);
- техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении (10 часов);
- ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры (10 часов);
- техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра (10 часов);
- многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра (10 часов);
- чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра 10 часов).

Третий год обучения, 102 часа:

- правила техники безопасности. Вводная тренировка (1 час);
- действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола (11 часов);
- техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Ловля мяча от пола. Подвижные игры (11 часов);
- действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры (11 часов);
- техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча (7 часов);
- личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры (11 часов);
- техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении (10 часов);
- ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры (10 часов);
- техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра (10 часов);

- многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра (10 часов);
- чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра 10 часов).

Четвёртый год обучения, 102 часа:

- правила техники безопасности. Вводная тренировка (1 час);
- действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола (11 часов);
- техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Ловля мяча от пола. Подвижные игры (11 часов);
- действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры (11 часов);
- техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча (7 часов);
- личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры (11 часов);
- техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении (10 часов);
- ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры (10 часов);
- техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра (10 часов);
- многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра (10 часов);
- чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра 10 часов).

Пятый год обучения, 102 часа:

- правила техники безопасности. Вводная тренировка (1 час);
- действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола (11 часов);
- техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Ловля мяча от пола. Подвижные игры (11 часов);
- действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры (11 часов);
- техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча (7 часов);
- личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры (11 часов);
- техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении (10 часов);
- ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры (10 часов);
- техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра (10 часов);
- многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра (10 часов);
- чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра 10 часов).

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	1	1	-	Опрос
2	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	11	2	9	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
3	Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	11	3	8	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
4	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	11	2	9	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
5	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	7	2	5	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
6	Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	11	1	10	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
7	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	10	2	8	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
8	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	10	1	9	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

9	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	10	1	9	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование
10	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	10	2	8	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное
11	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	10	2	8	Зачет, тестовое задание, учебная игра, промежуточное тестовое задание, соревнование

Календарно - тематическое планирование занятий

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Дата проведения	Место проведения	Форма контроля
1	Групповая	2	Правила техники безопасности. Водная тренировка.		МКОУ средняя школа №1	Групповая
2	Групповая	2	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом.		МКОУ средняя школа №1	Групповая
3	Групповая	1	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом.		МКОУ средняя школа №1	Групповая
4	Групповая	2	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом.		МКОУ средняя школа №1	Групповая
5	Индивидуальная	1	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом.		МКОУ средняя школа №1	Групповая
6	Групповая	2	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом.		МКОУ средняя школа №1	Групповая
7	Индивидуальная	1	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом.		МКОУ средняя школа №1	Групповая
8	Групповая	2	Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с		МКОУ средняя школа №1	Групповая
9	Индивидуальная	1	Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с		МКОУ средняя школа №1	Групповая
10	Групповая	2	Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с		МКОУ средняя школа №1	Групповая
11	Групповая	1	Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с		МКОУ средняя школа №1	Групповая

12	Групповая	2	Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с		МКОУ средняя школа №1	Групповая
13	Групповая	1	Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног.		МКОУ средняя школа №1	Групповая
14	Групповая	2	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.		МКОУ средняя школа №1 г. Тайшета	Групповая
15	Индивидуальная	1	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.		МКОУ средняя школа №1 г. Тайшета	Групповая
16	Групповая	2	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.		МКОУ средняя школа №1 г. Тайшета	Групповая
17	Индивидуальная	1	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.		МКОУ средняя школа №1 г. Тайшета	Групповая
18	Групповая	2	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.		МКОУ средняя школа №1 г. Тайшета	Групповая
19	Индивидуальная	1	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.		МКОУ средняя школа №1 г. Тайшета	Групповая
20	Групповая	2	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.		МКОУ средняя школа №1 г. Тайшета	Групповая
21	Групповая	1	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя		МКОУ средняя школа №1	Групповая

22	Групповая	2	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди		МКОУ средняя школа №1	Группова я
23	Групповая	1	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя		МКОУ средняя школа	Группова я
24	Групповая	2	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди		МКОУ средняя школа №1	Группова я
25	Групповая	1	Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в		МКОУ средняя школа №1	Группова я
26	Индивидуальная	2	Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении		МКОУ средняя школа №1	Группова я
27	Групповая	1	Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в		МКОУ средняя школа №1	Группова я
28	Групповая	2	Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении		МКОУ средняя школа №1	Группова я
29	Групповая	1	Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в		МКОУ средняя школа №1	Группова я
30	Групповая	2	Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в		МКОУ средняя школа №1	Группова я
31	Индивидуальная	1	Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в		МКОУ средняя школа №1	Группова я
32	Индивидуальная	2	Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении		МКОУ средняя школа №1	Группова я
33	Групповая	1	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение		МКОУ средняя школа №1	Группова я
34	Групповая	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение		МКОУ средняя школа №1	Группова я

35	Групповая	1	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение		МКОУ средняя школа №1	Групповая
36	Групповая	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение		МКОУ средняя школа №1	Групповая
37	Групповая	1	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение		МКОУ средняя школа №1	Групповая
38	Групповая	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение		МКОУ средняя школа №1	Групповая
39	Индивидуальная	1	Техника передвижения по площадке. Стойка		МКОУ средняя школа №1	Групповая
40	Групповая	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение		МКОУ средняя школа №1	Групповая
41	Групповая	1	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.		МКОУ средняя школа №1	Групповая
42	Индивидуальная	2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения		МКОУ средняя школа №1	Групповая
43	Групповая	1	Ведение мяча с изменением скорости		МКОУ средняя школа	Групповая
44	Групповая	2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения		МКОУ средняя школа №1	Групповая
45	Групповая	1	Ведение мяча с изменением скорости передвижения		МКОУ средняя школа №1	Групповая
46	Групповая	2	Ведение мяча с изменением скорости передвижения		МКОУ средняя школа №1	Групповая

47	Групповая	1	Тренировка с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в		МКОУ средняя школа №1 г. Тайшета	Групповая
48	Индивидуальная	2	Тренировка с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника		МКОУ средняя школа №1	Групповая
49	Индивидуальная	2	Тренировка с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение		МКОУ средняя школа №1 г. Тайшета	Групповая
50	Групповая	1	Тренировка с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение		МКОУ средняя школа №1 г. Тайшета	Групповая
51	Групповая	2	Тренировка с мячами. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча в		МКОУ средняя школа №1 г. Тайшета	Групповая
52	Групповая	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий		МКОУ средняя школа №1	Групповая
53	Групповая	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий		МКОУ средняя школа №1	Групповая
54	Групповая	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий		МКОУ средняя школа №1	Групповая
55	Групповая	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий		МКОУ средняя школа №1	Групповая
56	Групповая	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий		МКОУ средняя школа №1	Групповая
57	Групповая	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.		МКОУ средняя школа №1	Групповая

58	Групповая	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий		МКОУ средняя школа №1	Групповая
59	Групповая	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий		МКОУ средняя школа №1	Групповая
60	Индивидуальная	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий		МКОУ средняя школа №1	Групповая
61	Групповая	2	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		МКОУ средняя школа №1	Групповая
62	Групповая	1	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		МКОУ средняя школа №1	Групповая
63	Групповая	2	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		МКОУ средняя школа №1	Групповая
64	Групповая	1	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях Учебно-		МКОУ средняя школа №1	Групповая
65	Групповая	2	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях Учебно-		МКОУ средняя школа №1	Групповая
66	Групповая	1	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях Учебно-		МКОУ средняя школа №1	Групповая
67	Групповая	2	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях Учебно-		МКОУ средняя школа №1	Групповая
68	Групповая	1	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях Учебно-		МКОУ средняя школа №1	Групповая

Оценочные материалы

По окончании обучения обучающийся должен знать:

- 1) Технику безопасности на занятиях, соревнованиях;
- 2) Историю Российского Баскетбола;
- 3) Лучших игроков России, мира;
- 4) правила игры в баскетбол.

Уметь:

- 1) Перед игрой самостоятельно делать разминку
- 2) Применять полученные знания в игре
- 3) Владеть основными техническими приемами
- 4) Владеть основными судейскими жестами.

Формы и способы проверки результативности. Основной показатель работы секции по волейболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных и качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестовых заданий и контрольных упражнений. Контрольные тестовый задания и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2-3 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действиях. Формы подведения итогов реализации образовательной программы. Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения учащихся. В начале года проводится входное тестовое задание. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце первого года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Способы и формы выявления результатов Способы и формы фиксации результатов Способы и формы предъявления результатов 1. Опрос 2. Тестовое задание 3. Контрольные упражнения 4. Контрольная игра в волейбол 5. Календарные игры 6. Контрольные зачеты 7. Контрольные зачеты 8. Соревнования

Методические материалы.

Для групп начальной подготовки:

«Мяч соседу». Играющие дети, стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

«Пятнашки» - наиболее универсальная игра для баскетболиста. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи – перемещение:

1. В руках у водящего набивной мяч. Он старается одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим. В зависимости от количества играющих водящих может быть несколько.
2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.
3. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.).
4. Вариант «Пятнашек» без мяча. Игрок, которого настигли, берет водящего за руку и бежит с ним дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. К концу игры водящие образуют цепь, стараясь захватить в круг оставшихся игроков.

«Передача мяча в колоннах». Играющие дети, делятся на несколько групп-команд.

Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

«Мяч на полу». Все играющие становятся по кругу. Двое водящих встают в середину круга. У стоящих по кругу один волейбольный мяч. По сигналу преподавателя играющие начинают перекатывать мяч по полу, стараясь задеть им ноги водящих. Тот, кто попадет в ноги водящего, становится на его место, и игра продолжается.

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая размещается по кругу – одна по внешнему, другая по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются приставными шагами (или скачками) в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями и игра повторяется.

«Ловля парами». Выбирается пара ловцов, которые, взявшись за руки, начинают ловить остальных игроков, бегающих по площадке. Игрок считается пойманным, если ловцы сомкнули вокруг него руки. Когда в плен попадают два игрока, они составляют новую пару и т.д. Правилами разрешается «выскальзывать» из-под рук ловцов, если те не успели их сомкнуть. Ловцам разрешается хватать играющих руками и силой втягивать их в круг.

«Борьба за мяч». Класс делится на две команды. Игроки одной их команд надевают повязки. Капитаны команд выходят на середину площадки. Все остальные размещаются по всему полю, причем становятся парами: один игрок из одной команды, другой – из другой. Учитель подбрасывает мяч между капитанами, которые стараются им овладеть или отбить кому – либо из партнеров. Завладев мячом, капитан стремится его перебросить своим игрокам. Игроки другой команды стремятся отбить, перехватить мяч своими игроками. Необходимо сделать 10 передач подряд между игроками одной команды. Команда, которая сделает это, получает одно очко. Игра снова начинается спором между капитанами команд.

«Защита стойки». В игре необходимо поразить неподвижную цель – стойку (булаву, набивной мяч). Защищают её 6 человек. Применяются разученные способы передачи или один из них, заранее обусловленный.

«Салки спиной к щиту». Водящий старается осалить игроков, которые передвигаются по всей площадке только приставными шагами спиной к тому щиту, на площадке которого они находятся. Осаленный становится водящим. Салить разрешается только по спине.

«Не давай мяч водящему». Все играющие становятся по кругу, кроме 2-3 водящих, которые находятся в середине круга. Их задача – коснуться рукой мяча, который играющие перебрасывают между собой. На место водящего, который коснулся мяча, в середину идёт тот, кто сделал ошибку при передаче. Если мяч выкатился за пределы круга, подобрать его может любой игрок. Если завладеет мячом водящий, его место занимает любой игрок, потерявший мяч. Игру можно усложнить, введя правило, что игрок может владеть мячом не более 5 или 3 с.

«Всадники». Игра ведётся на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя

«всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Ловец и перехватчик». Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают мяч друг другу и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – прикрыть ловца и перехватить мяч. Через минуту ловец и перехватчик меняются ролями. Игра длится до тех пор, пока все игроки не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяч их рук. Запятнавший становится убегающим.