

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
Администрации Соликамского городского округа

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»
(МАОУ «СОШ №12»)**

**Аннотация к рабочей программе
курса внеурочной деятельности «Баскетбол»**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Баскетбол» разработана в соответствии с пунктом 32.1 нового федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и среднего общего образования (далее - ФГОС ООО и ФГОС СОО) и реализуется 1 года для обучающихся 7-11 классов. Этот курс внеурочной деятельности обозначен в плане внеурочной деятельности. Данная рабочая программа является частью содержательного раздела основной образовательной программы основного общего образования и среднего общего образования (далее - ООП ООО и ООП СОО).

Рабочая программа определяет организацию образовательной деятельности учителем в МАОУ «СОШ №12» по определенному курсу внеурочной деятельности с указанием форм проведения внеурочных занятий и с учетом рабочей программы воспитания.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности является частью ООП НОО, определяющей:

- содержание курса внеурочной деятельности;
- планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности (личностные, метапредметные и предметные);
- тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов (далее – ЭОР/ЦОР).

Рабочая программа обсуждена и принята решением педагогического совета

Дата 30.08 2023г.

Администрации Соликамского городского округа
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»
(МАОУ «СОШ №12»)**

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
протокол № 10
от 30.08.2023г



**Рабочая программа курса внеурочной
деятельности
«Баскетбол»
(7-11 класс)
срок освоения программ: 1 год**

Разработчик:
Кочнев Константин Дмитриевич,
учитель физической культуры

г. Соликамск, 2023г
Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение

Рабочая программа краткосрочного курса внеурочной деятельности составлена на основе:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», Федерального закона от 29.04.1999г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Основной образовательной программы ООО МАОУ «СОШ №12»;
- Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М.Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г.Башкирова- заслуженный тренер России; В.Г.Луничкин- заслуженный тренер СССР и России; М.И.Духовный – заслуженный тренер России; А.Б.Мацак – канд. пед. наук; А.Б.Саблин - канд. пед. наук).

Место предмета в плане внеурочной деятельности

На освоение содержания программы планом внеурочной деятельности МАОУ «СОШ №12» на 2023-2024 учебный год отведено 4,5 часа в неделю, итого 153 часа в год.

Цель программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач**:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

Воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

Развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение поставленных задач предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана; регулярное участие в соревнованиях; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; создание условий для проведения регулярных занятий в течение учебного года; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства учащихся.

Общие задачи подготовки спортсменов

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, тренировочной выносливости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

7. Совершенствование специальной физической подготовленности

8. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков

9. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

10. Индивидуализация подготовки.

11. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

12. Овладение основами тактики командных действий.

13. Приобщение к соревновательной деятельности по баскетболу. Участие в первенстве города.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. Метапредметные:

- формирование умения организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;

- развитие жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях;

- формирование способности конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- развитие умения распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль;

- развитие потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

2. Личностные:

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, навыков разрешения конфликтов и нахождения выходов из спорных ситуаций;

- формирование умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;

- развитие нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

- развитие умения анализировать и объективно оценивать результаты собственной деятельности, находить возможности и способы их улучшения;

- формирование навыков и умений, направленных на ведение здорового образа жизни;

- содействие правильному физическому развитию.

3. Предметные:

- овладение основными приемами техники и тактики игры;

- приобретение необходимых теоретических знаний;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу;
- подготовка обучающихся к соревнованиям по баскетболу.

Учебно-тематический план (34 недели)

№ п/п	Разделы подготовки	Периоды подготовки								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1	Теоретическая подготовка	2	2	-	-	2	2	2	2	-
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	4	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	4	4	4	4	2	4	4	4	4
4	Техническая подготовка	4	4	2	4	4	4	4	4	4
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	4	4	2	2
6	Соревновательная подготовка	-	2	4	4	-	-	-	2	2
7	Воспитательный компонент	Адаптация к новым условиям. Сплочение коллектива, групповое и индивидуальное взаимодействие, социализация.		Развитие морально-волевой сферы. Личностная мотивация. Формирование личностных качеств: организованность, дисциплинированность, ответственность. Совершенствование командного духа. Формирование установок на корректное спортивное поведение, уважение противника. Соблюдение кодекса спортсмена. Патриотическое воспитание: защита чести своей команды, своей школы, своего города и края.						
8	Соревнования		Школьное первенство	Городские соревнования в рамках муниципальной Спартакиады школьников						Чемпионат Пермского края по стритболу
	Всего часов	16	16	14	16	12	16	16	16	14

Содержание изучаемого курса

1. Теоретическая подготовка

Учебный план по теоретической подготовке

Темы	Периоды подготовки								
	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май
Состояние и развитие баскетбола в России	0,5								
Воспитание нравственных и волевых качеств		0,5							
Гигиенические требования к занимающимся	0,5				0,5				
Профилактика травматизма в спорте	0,5				0,5				
Спортивная подготовка, планирование и контроль		0,5							
Основы техники игры и техническая подготовка						1	1	0,5	
Основы тактики игры и тактическая подготовка						1	1	0,5	
Физические качества и физическая подготовка					0,5				
Спортивные соревнования		0,5						0,5	
Правила по баскетболу и мини-баскетболу	0,5								
Официальные правила ФИБА					0,5				
Установка на игру и разбор результатов игры		0,5						0,5	
Всего часов	2	2	-	-	2	2	2	2	-

Темы

Состояние и развитие баскетбола в России

История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения

при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевание органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Спортивная подготовка, ее планирование и контроль

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Основные понятия о врачебном контроле. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Измерение и тестирование в

процессе тренировки и в период восстановления. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов. Артериальное давление. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записи. Показатели развития. Пульсовая кривая.

Физические способности и физическая подготовка

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно, силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Спортивные соревнования

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по баскетболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

2. Практическая подготовка

Виды подготовки	Периоды подготовки									
	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	
Общая физическая	4	2	2	2	2	2	2	2	2	
Специальная физическая	4	4	4	4	2	4	4	4	4	
Техническая	4	4	2	4	4	4	4	4	4	
Тактическая	2	2	2	2	2	4	4	2	2	
Соревновательная	-	2	4	4	-	-	-	2	2	
Всего часов	14	14	14	16	10	14	14	14	14	

Физическая подготовка

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание,

«выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Туристические походы.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.

Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Оценочные материалы Нормативные требования по физической подготовке

Группы	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м Бег 600 м	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
13-14 лет	205	205	41	40	3,8	3,7	7 п	6 п 25	1,45	1,55
14-15 лет	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40
15-16 лет	215	207	44	42	3,6	3,7	8 п 10	7 п 10	1,32	1,37

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м

Техническая подготовка

Приемы игры	Периоды подготовки								
	сен	окт	ноя	дек	январь	фев	мар	апр	май
Прыжок толчком двух ног, одной ноги	+	+	+						
Остановка прыжком, двумя шагами	+	+	+						
Повороты вперед, назад	+	+	+						
Ловля мяча двумя руками на месте, в	+	+	+						

движении, в прыжке.										
Ловля мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке.	+	+	+							
Передача мяча двумя руками сверху, снизу (с отскоком), от плеча, от груди.			+	+	+					
Передача мяча двумя руками с места, в движении, в прыжке.			+	+	+					
Передача мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча (с отскоком), сбоку (с отскоком), снизу (с отскоком).			+	+	+					
Передача мяча одной рукой с места, в движении, в прыжке.			+	+	+					
Ведение мяча с высоким, низким отскоком					+	+	+			
Ведение мяча со зрительным контролем, без зрительного контроля.					+	+	+			
Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.					+	+	+			
Обводка соперника с изменением: высоты отскока, направления, скорости.								+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, с отскоком от щита.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (дальние)					+	+	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой (средние)		+	+	+	+					
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+						
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту				+	+	+				
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту						+	+	+		

Оценочные материалы Нормативные требования по технической подготовке

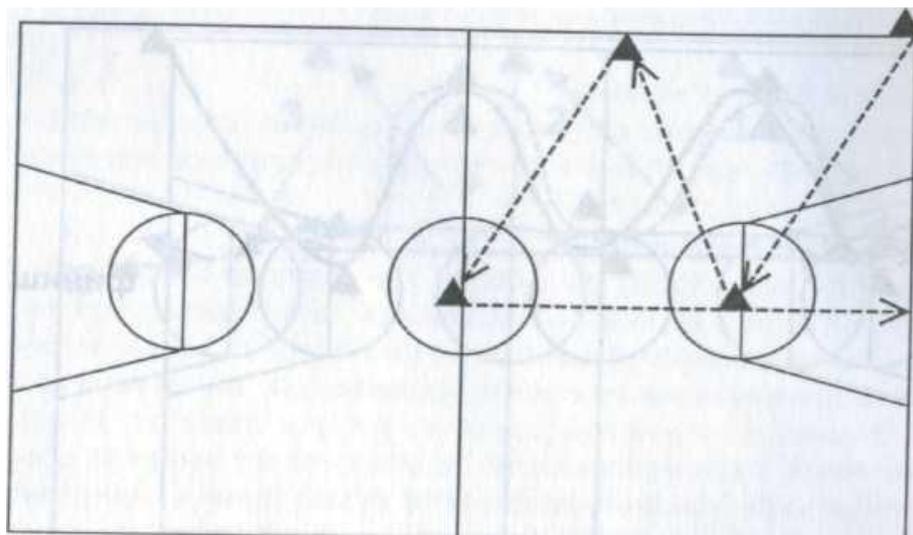
Группы	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
13-14 лет	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
14-15 лет	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60
15-16 лет	8,4	8,7	13,8	14,4	13,4	13,7	60	50	65	65

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От

центральной линии выполняет рывок лицом вперед к центральной линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки



старт

финиш

2. Скоростное ведение

Игрок находится за центральной линией. По сигналу арбитра дриблер

начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

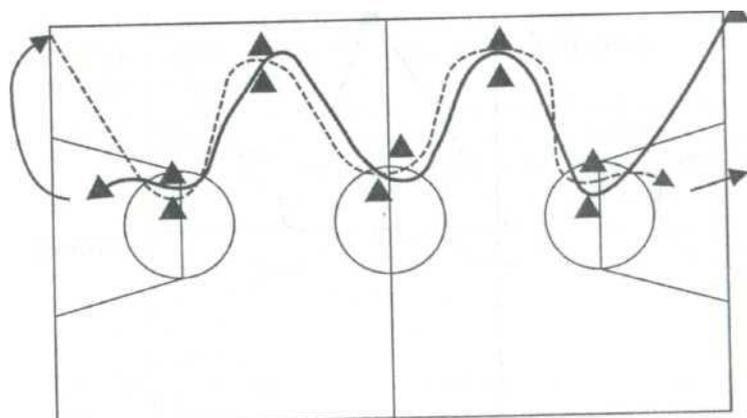
1) для ГНП:

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ:

- перевод выполняется с руки на руку под ногой
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков) финиш

3. Передачи мяча



Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

ОМУ:

1) для ГНП:

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для УТГ:

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции

Для ГНП:

- игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.
- фиксируется количество попаданий.

Для УТГ

- игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

- фиксируется количество бросков и очков.

Тактическая подготовка Тактика нападения

Приемы игры	Периоды подготовки								
	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май
Выход для получения мяча	+	+	+						
Выход для отвлечения мяча	+	+	+						
Розыгрыш мяча		+		+		+			
Атака корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+	+					
Заслон					+	+	+	+	+
Наведение				+	+	+	+	+	+
Пересечение				+	+	+	+	+	+
Треугольник						+	+	+	+
Тройка					+	+	+	+	+
Малая восьмерка						+	+	+	+
Скрестный выход					+	+	+	+	+
Сдвоенный заслон						+	+	+	+
Наведение на двух игроков						+	+	+	+
Система быстрого прорыва					+	+	+	+	+
Система эшелонированного прорыва						+	+	+	+
Система нападения через центрального						+	+	+	+
Система нападения без центрального						+	+	+	+
Игра в численном большинстве							+	+	+
Игра в меньшинстве							+	+	+

Тактика защиты

Приемы игры	Периоды подготовки								
	сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май
Противодействие получению мяча	+	+							
Противодействие выходу на свободное место	+	+							
Противодействие розыгрышу мяча	+	+	+						

Противодействие атаке корзины	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подстраховка			+	+	+	+	+	+	+
Переключение				+	+	+	+	+	+
Проскальзывание					+	+	+	+	+
Групповой отбор мяча				+	+	+	+	+	+
Против тройки					+	+	+	+	+
Против малой восьмерки					+	+	+	+	+
Против скрестного выхода					+	+	+	+	+
Против сдвоенного заслона					+	+	+	+	+
Против наведения на двух					+	+	+	+	+
Система личной защиты			+	+	+	+	+	+	+
Система зонной защиты							+	+	+
Система смешанной защиты								+	+
Система личного прессинга							+		+
Система зонного прессинга								+	+
Игра в большинстве						+	+	+	+
Игра в меньшинстве						+	+	+	+

Материально-техническое обеспечение

Для реализации образовательной программы используются:

1. Спортивный зал МАОУ «СОШ № 12»
2. Спортивный инвентарь:
 - мячи баскетбольные
 - форма баскетбольная
 - стенка гимнастическая
 - скамейка гимнастическая
 - стойки, конусы

Литература

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю. М. Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
2. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 1997.
3. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М: ФиС, 2001.
4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
6. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Для вузов физической культуры / Под редакцией Ю.М. Портнова. - М., 2004.
7. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Под редакцией Ю.Д. Железняка. - М., 1984.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование Секция «Баскетбол» (153 часа; 4,5 часа в неделю)

№	Дата проведения		Тема занятия	Часы	Примечание
	план	факт			
1			Инструктаж по ТБ. ОФП. Упражнения для развития рук и плечевого пояса. Учебная игра.	1,5	
2			Прыжок толчком двух ног, одной ногой. Учебная игра.	1,5	
3			ОФП. Упражнения для ног. Учебная игра.	1,5	
4			Остановка прыжком, двумя ногами. Учебная игра.	1,5	
5			ОФП. Упражнения для шеи и туловища. Учебная игра.	1,5	
6			Повороты вперед, назад. Учебная игра.	1,5	
7			ОФП. Упражнения для всех групп мышц. Учебная игра.	1,5	
8			Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Учебная игра.	1,5	
9			ОФП. Упражнения для развития силы. Учебная игра.	1,5	
10			Ловля мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке. Учебная игра.	1,5	
11			ОФП. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра.	1,5	
12			Передача мяча двумя руками сверху, снизу, от плеча, от груди. Учебная игра.	1,5	
13			ОФП. Упражнения для развития гибкости. Учебная игра.	1,5	
14			Передача мяча двумя руками с места, в движении, в прыжке. Учебная игра.	1,5	
15			ОФП. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра.	1,5	
16			Передача мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку. Учебная игра.	1,5	
17			ОФП. «Полоса препятствий». Учебная игра.	1,5	
18			Передача мяча одной рукой с места, в движении, в прыжке. Учебная игра.	1,5	
19			ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	1,5	
20			Ведение мяча с высоким, низким отскоком. Учебная игра.	1,5	
21			ОФП. Развитие выносливости. Учебная игра.	1,5	

22		Ведение мяча со зрительным контролем. Учебная игра.	1,5	
23		Ведение мяча без зрительного контроля. Учебная игра.	1,5	
24		СПФ. Развитие быстроты движения и прыгучести. Учебная игра.	1,5	
25		Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом. Учебная игра.	1,5	
26		СПФ. Развитие быстроты движения и прыгучести. Учебная игра.	1,5	
27		Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом. Учебная игра.	1,5	
28		Обводка соперника с изменением отскока, скорости, направления. Учебная игра.	1,5	
29		СПФ. Развитие быстроты движения и прыгучести. Учебная игра.	1,5	
30		Обводка соперника с изменением отскока, скорости, направления. Учебная игра.	1,5	
31		СФП. Развитие качеств для выполнения броска. Учебная игра.	1,5	
32		Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, с отскоком от щита. Учебная игра.	1,5	
33		СФП. Развитие качеств для выполнения броска. Учебная игра.	1,5	
34		Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, с отскоком от щита. Учебная игра.	1,5	
35		Броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке. Учебная игра.	1,5	
36		СФП. Развитие качеств для выполнения броска. Учебная игра.	1,5	
37		Броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке. Учебная игра.	1,5	
38		СПФ. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра.	1,5	
39		Броски в корзину одной рукой (дальние). Учебная игра.	1,5	
40		СПФ. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра.	1,5	
41		Броски в корзину одной рукой (дальние). Учебная игра.	1,5	
42		СПФ. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра.	1,5	
43		Броски в корзину одной рукой	1,5	

			(средние). Учебная игра.		
44			ОФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Учебная игра.	1,5	
45			Броски в корзину одной рукой (средние). Учебная игра.	1,5	
46			ОФП. Упражнения для развития специальной выносливости. Учебная игра.	1,5	
47			Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Учебная игра.	1,5	
48			Силовой тренинг. Учебная игра.	1,5	
49			Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Учебная игра.	1,5	
50			Силовой тренинг. Учебная игра.	1,5	
51			Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Учебная игра.	1,5	
52			Силовой тренинг. Учебная игра.	1,5	
53			Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Учебная игра.	1,5	
54			Силовой тренинг. Учебная игра.	1,5	
55			Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту. Учебная игра.	1,5	
56			Силовой тренинг. Учебная игра.	1,5	
57			Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту. Учебная игра.	1,5	
58			Выход для получения мяча. Учебная игра.	1,5	
59			Выход для отвлечения мяча. Учебная игра.	1,5	
60			Розыгрыш мяча. Учебная игра.	1,5	
61			Атака корзины. Учебная игра.	1,5	
62			«Передай мяч и выходи». Учебная игра.	1,5	
63			Заслон. Учебная игра.	1,5	
64			Наведение. Учебная игра.	1,5	
65			Пересечение. Учебная игра.	1,5	
66			Треугольник. Учебная игра.	1,5	
67			Тройка. Учебная игра.	1,5	
68			Малая восьмерка. Учебная игра.	1,5	
69			Скрестный выход. Учебная игра.	1,5	
70			Сдвоенный заслон. Учебная игра.	1,5	
71			Наведение на двух игроков. Учебная игра.	1,5	
72			Система быстрого прорыва. Учебная игра.	1,5	
73			Система эшелонированного прорыва. Учебная игра.	1,5	
74			Система нападения через центрального. Учебная игра.	1,5	

75		Система нападения без центрального. Учебная игра.	1,5	
76		Игра в численном большинстве. Учебная игра.	1,5	
77		Игра в меньшинстве. Учебная игра.	1,5	
78		Противодействие получению мяча. Учебная игра.	1,5	
79		Противодействие выходу на свободное место. Учебная игра.	1,5	
80		Противодействие розыгрышу мяча. Учебная игра.	1,5	
81		Противодействие атаке корзины. Учебная игра.	1,5	
82		Подстраховка. Учебная игра.	1,5	
83		Переключение. Учебная игра.	1,5	
84		Проскальзывание. Учебная игра.	1,5	
85		Групповой отбор мяча. Учебная игра.	1,5	
86		Против тройки. Учебная игра.	1,5	
87		Против малой восьмерки. Учебная игра.	1,5	
88		Против скрестного выхода. Учебная игра.	1,5	
89		Против сдвоенного заслона. Учебная игра.	1,5	
90		Против наведения на двух. Учебная игра.	1,5	
91		Система личной защиты. Учебная игра.	1,5	
92		Система зонной защиты. Учебная игра.	1,5	
93		Система смешанной защиты. Учебная игра.	1,5	
94		Система личного прессинга. Учебная игра.	1,5	
95		Система зонного прессинга. Учебная игра.	1,5	
96		Игра в большинстве. Учебная игра.	1,5	
97		Игра в меньшинстве. Учебная игра.	1,5	
98		Кроссовая подготовка. Игра на открытой площадке.	1,5	
99		Стритбол.	1,5	
100		Кроссовая подготовка. Игра на открытой площадке.	1,5	
101		Стритбол.	1,5	
102		Кроссовая подготовка. Игра на открытой площадке.	1,5	