

Комитет по образованию

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 445
Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Решением
Педагогического совета:
Протокол № 1
от «27 августа 2020 года»

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 116/1-ОД от 31.08.2020г.
Директор М.В.Архипова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 9 - 10 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы – общекультурный

Разработчик – Ломакина Ирина Николаевна
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2020

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Баскетбол»
Сведения об авторе	ФИО: Ломакина Ирина Николаевна
	Место работы: ГБОУ лицей №445
	Должность: педагог дополнительного образования
Материально-техническая база	помещение, в котором проводятся занятия должно быть оснащено в соответствии с требованием СанПиН от 04.07.2014 №14
Год разработки, редактирования	2019, редактирование 2020
Уровень программы	Общекультурный
Направленность	Физкультурно-спортивная
Направление	спортивное
Возраст учащихся	9-10лет
Срок реализации	1 год
Этапы реализации	Программа обучения и ее тематическое содержание обусловлены необходимостью изучения от простого к сложному, постепенного освоения пройденного материала
Новизна	предусматривает объединение простых технических приемов в комбинации, использование в занятиях подвижных игр с элементами баскетбола.
Актуальность	программы в том, что она соответствует социальному заказу общества: все приобретенные знания и навыки необходимы подросткам в жизни: в образовательных учреждениях, в средних и высших учебных заведениях, на работе и на отдыхе; программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.
Цель	<ul style="list-style-type: none"> - Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в баскетбол. - Содействовать укреплению здоровья детей 9-11 лет. - Воспитывать моральные и волевые качества детей, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
Ожидаемые результаты	<p>Личностные результаты:- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Метапредметные результаты – технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приёмов игры в баскетбол. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.</p> <p>Предметные результаты – выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол.</p>

Формы занятий	Групповые, фронтальные, коллективные, индивидуальные, с использованием дистанционных технологий.
Режим занятий	- 1 год обучения – 72 часа; 2 раза в неделю по 1 учебному часу, длительностью по 45 минут, с использованием дистанционных технологий
Формы подведения итогов реализации	- наблюдение активности на занятии, результатов выполнения технических приемов, результаты товарищеских игр.

Пояснительная записка

Содержание программы дополнительного образования «Баскетбол» соответствует требованиям следующих нормативных документов: Федеральному закону №273-ФЗ (п.9Ю22,25 ст 2; п.5 ст 12;п.1, п. 4 ст 75); Приказу Минобрнауки России от 29 августа 2013 г №1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Концепции развития дополнительного образования детей / распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г №1726-р. Распоряжение комитета по образованию правительства Санкт-Петербурга №617-Р от 01.03.2017г. «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ среднего, профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением ЭО и ДОТ» от 24.03.2020г. Приложение к письму Комитета по Образованию от 14.08.2020 № 03-28-6734/20-0-0 О подготовке организаций Санкт-Петербурга, осуществляющих образовательную деятельность, к началу 2020-2021 учебного года.

Направленность: физкультурно-спортивная

Актуальность программы в том, что она соответствует социальному заказу общества: все приобретенные знания и навыки необходимы подросткам в жизни: в образовательных учреждениях, в средних и высших учебных заведениях, на работе и на отдыхе; программа ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Отличительные особенности программы: Баскетбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Занятия дают возможность показать умения и навыки, приобретенные на занятиях, в соревновательной деятельности. Одним из направлений образовательной программы «Баскетбол» является подготовка учащихся ОДОД к соревнованиям муниципального и районного уровня.

Адресат программы - программа рассчитана на один год обучения, для учащихся возраста от 9 до 11 лет. В этот возрастной период, у учащихся начальной и основной школы складываются собственные установки и требования к здоровому образу жизни. Ребята способны добиваться поставленной цели, готовы к соревновательной и физкультурной деятельности. Занятия баскетболом помогают учащимся найти единомышленников среди лицеистов, усвоить через игру социальные нормы и правила. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Данная программа позволяет удовлетворить потребности детей этого возраста.

Цель:

- Снабдить учащихся знаниями о технике и тактике игры в баскетбол.
- Содействовать укреплению здоровья детей 9-11 лет.
- Воспитывать моральные и волевые качества детей, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи

Обучающие:

- Обучить основам техники перемещений и стоек, ведению мяча, технике ловли и передач мяча, технике бросков мяча по кольцу.
- Обучить простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- Привить интерес к занятиям и соревнованиям;

Развивающие:

- Укреплять здоровье и содействовать правильному, разностороннему физическому развитию;
- Способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений;
- Развивать быстроту, ловкость и гибкость.

Воспитательные:

- Прививать навыки к общественно-полезному труду, к сознательному отношению к занятиям;
- Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе;
- Формировать культуру общения в социуме;
- Организовать содержательный досуг.

Условия реализации образовательной программы.

Программа реализуется в течение 1 года, в объеме 72 часов. Занятия проводятся в очной форме, во второй половине дня, в количестве двух академических часов в неделю. Набор в группы проводится на основании заявления от родителей (законных представителей ребенка) и на основании справки о состоянии здоровья. Материально-техническое обеспечение реализации программы включает в себя: спортивный зал площадью 60 м.кв, баскетбольные мячи, набивные мячи, скакалки. В условиях ограничений и с использованием дистанционных образовательных технологий онлайн-занятия не более 30 минут).

Формы проведения занятий:

Очно: занятия тренировочного типа

С использованием дистанционных образовательных технологий:

- видео-занятия,
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ГУГЛ-класс, ВКонтакте, программа-приложение Zoom, Youtube, Wikipedia, WhatsApp.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую, согласно расписания происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде видео, фото результатов работы.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная;

- фронтальная с элементами индивидуального подхода к обучению;
- групповая.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты – технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; характеризовать явления (действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Производить самооценку выполнения технических приёмов игры в баскетбол. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.

Предметные результаты – выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	текущий
2	Понятие о технике и тактике игры	1	1	-	промежуточный
3	Правила игры в баскетбол	4	1	3	промежуточный
4	Общеукрепляющие упражнения	8	1	7	промежуточный
5	Передача мяча	8	1	7	промежуточный
6	Ведение мяча	8	1	7	промежуточный
7	Броски	12	1	11	промежуточный
8	Техника и тактика игры в нападении	4	1	3	промежуточный
9	Техника и тактика игры в защите	4	1	3	промежуточный
10	Учебно-тренировочные игры, участие в соревнованиях	21	-	21	итоговый
11	Судейство игр	1	-	1	итоговый
	Итого:	72	9	63	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.2020	25.05.2021	36	72	один раз в неделю по два часа с использованием дистанционных технологий

Рабочая программа

Основными задачами данной программы являются:

Обучающие:

- Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приёма и передачи мяча, нападающего удара;
- Обучить простейшим тактическим действиям в нападении и защите;
- Привить интерес к соревнованиям;

Развивающие:

- Укреплять здоровье и содействовать правильному, разностороннему физическому развитию;
- Способствовать развитию личностных качеств, психологической устойчивости, быстроты принятия решений;
- Развивать быстроту, ловкость и гибкость.

Воспитательные;

- Прививать навыки к общественно-полезному труду, к сознательному отношению к занятиям;
- Воспитывать такие качества, как чувство товарищества, смелость, воля к победе;
- Формировать культуру общения в социуме;
- Организовать содержательный досуг.

Планируемые результаты.

Личностные результаты:- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты – технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; характеризовать явления(действия и поступки) давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта .Производить самооценку выполнения технических приёмов игры в волейбол. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе их выполнения.

Предметные результаты – выполнять технические приёмы в баскетболе на высоком техническом уровне. Применять технические приёмы при игре в баскетбол.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

№ п/п // Дата	Тема	Кол-во часов	Содержание	Проведение занятий с использованием дистанционных технологий	
				Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
1	Вводное занятие	1	Теория. История возникновения баскетбола, гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.	http://www.myshared.ru/slide/76293	Фото и видео контроль
2	Понятие о технике и тактике игры	1	Теория. Классификация техники и тактики игры.	https://world-sport.org/games/basketball/technology/	Фото и видео контроль
3	Общеразвивающие упражнения	1	Теория: Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.	https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html	Фото и видео контроль

4	Правила игры в баскетбол	1	Теория. Состав команд и функции игроков. Игровое время, начало игры и спорный бросок; перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре.	https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-basketbol/	Фото и видео контроль
5	Общеразвивающие упражнения	1	Практика. Строевые упражнения	https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html	Фото и видео контроль
6	Передача мяча	1	<i>Теория:</i> Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния.	https://youtu.be/bJ1x6gK577c	Фото и видео контроль
7	Правила игры в баскетбол	1	Практика: Жесты судей.	https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-basketbol/	Фото и видео контроль
8	Общеразвивающие упражнения	1	Практика. Акробатические упражнения	https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html	Фото и видео контроль
9	Ведение мяча	1	<i>Теория:</i>	https://youtu.be/qM7KeQLdPGc	Фото и

			Характеристика основного приема техники: ведения мяча. Выбор конкретного способа ведения в зависимости от игровой ситуации.		видео конт- роль
10	Правила игры в баскетбол	1	Практика: Жесты судей.	https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-basketbol/	Фото и видео конт- роль
11	Общеразвивающие упражнения	1	Практика. Бег	https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html	Фото и видео конт- роль
12	Броски мяча	1	<i>Теория:</i> Характеристика основного приема техники: броски мяча. Характеристики бросков. Выбор конкретного способа броска мяча в зависимости от расстояния и игровой ситуации.	https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ	Фото и видео конт- роль
13	Передача мяча	1	<i>Практика:</i> Передача одной рукой от плеча, двумя руками от груди, передачи на месте и в движении, ситуационная техника передач.	https://youtu.be/bJ1x6gK577c	Фото и видео конт- роль

14	Броски мяча	1	<p><i>Практика:</i></p> <p>Бросок двумя руками от груди, бросок в движении, бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета», бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-12 лет).</p>	https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ	Фото и видео контроль
15	Учебно-тренировочная игра	1	<p>Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.</p>	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео контроль
16	Броски мяча	1	<p><i>Практика:</i></p> <p>Бросок двумя руками от груди, бросок в движении, бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета», бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-12 лет).</p>	https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ	Фото и видео контроль
17	Броски мяча	1	<p><i>Практика:</i></p> <p>Бросок двумя руками от груди, бросок в движении, бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок</p>	https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ	Фото и видео контроль

			«на три счета», бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-12 лет).		
18	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео контроль
19	Общеразвивающие упражнения	1	Практика. Прыжки	https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html	Фото и видео контроль
20	Ведение мяча	1	<i>Практика:</i> Стойка при высоком и низком ведении, характер контакта кисти ведущей руки с мячом, изменение направления движения, вышагивание, скрестный шаг, поворот.	https://youtu.be/qM7KeQLdPGc	Фото и видео контроль
21	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео контроль
22	Общеразвивающие упражнения	1	Практика. Эстафеты. Подвижные игры	https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-	Фото и видео контроль

				4-klassa.html	видео конт- роль
23	Правила игры в баскетбол	1	Практика: Жесты судей.	https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-basketbol/	Фото и видео конт- роль
24	Броски мяча	1	<i>Практика:</i> Бросок двумя руками от груди, бросок в движении, бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета», бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-12 лет).	https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ	Фото и видео конт- роль
25	Передача мяча	1	<i>Практика:</i> Передача одной рукой от плеча, двумя руками от груди, передачи на месте и в движении, ситуационная техника передач.	https://youtu.be/bJ1x6gK577c	Фото и видео конт- роль
26	Броски мяча	1	<i>Практика:</i> Бросок двумя руками от груди, бросок в движении, бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета», бросок с места или с легким подскоком	https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ	Фото и видео конт- роль

			на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-12 лет).		
27	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео контроль
28	Передача мяча	1	<i>Практика:</i> Передача одной рукой от плеча, двумя руками от груди, передачи на месте и в движении, ситуационная техника передач.	https://youtu.be/bJ1x6gK577c	Фото и видео контроль
29	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео контроль
30	Броски мяча	1	<i>Практика:</i> Бросок двумя руками от груди, бросок в движении, бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета», бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-12 лет).	https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ	Фото и видео контроль

31	Общеразвивающие упражнения	1	Практика. Эстафеты. Подвижные игры	https://koncept.ru/nachalnye-klassy/raznoe/3023-kompleksy-fizicheskikh-uprazhneniy-dlya-1-4-klassa.html	Фото и видео контроль
32	Броски мяча	1	<i>Практика:</i> Бросок двумя руками от груди, бросок в движении, бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета», бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-12 лет).	https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ	Фото и видео контроль
33	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео контроль
34	Ведение мяча	1	<i>Практика:</i> Стойка при высоком и низком ведении, характер контакта кисти ведущей руки с мячом, изменение направления движения, вышагивание, скрестный шаг, поворот.	https://youtu.be/qM7KeQLdPGc	Фото и видео контроль
35	Передача мяча	1	<i>Практика:</i> Передача одной	https://youtu.be/bJ1x6gK577c	Фото и

			рукой от плеча, двумя руками от груди, передачи на месте и в движении, ситуационная техника передач.		видео конт- роль
36	Ведение мяча	1	<i>Практика:</i> Стойка при высоком и низком ведении, характер контакта кисти ведущей руки с мячом, изменение направления движения, вышагивание, скрестный шаг, поворот.	https://youtu.be/qM7KeQLdPGc	Фото и видео конт- роль
37	Броски мяча	1	<i>Практика:</i> Бросок двумя руками от груди, бросок в движении, бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета», бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-12 лет).	https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ	Фото и видео конт- роль
38	Техника и тактика игры в нападении	1	Теория. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски.	https://youtu.be/XL4rRXAioSc	Фото и видео конт- роль
39	Передача мяча	1	<i>Практика:</i> Передача одной рукой от плеча, двумя руками от	https://youtu.be/bJ1x6gK577c	Фото и видео

			груди, передачи на месте и в движении, ситуационная техника передач.		КОНТ-роль
40	Ведение мяча	1	<i>Практика:</i> Стойка при высоком и низком ведении, характер контакта кисти ведущей руки с мячом, изменение направления движения, вышагивание, скрестный шаг, поворот.	https://youtu.be/qM7KeQLdPGc	Фото и видео КОНТ-роль
41	Техника и тактика игры в защите	1	Теория. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски.	https://youtu.be/Ew0UQd0FAW0	Фото и видео КОНТ-роль
42	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео КОНТ-роль
43	Ведение мяча	1	<i>Практика:</i> Стойка при высоком и низком ведении, характер контакта кисти ведущей руки с мячом, изменение	https://youtu.be/qM7KeQLdPGc	Фото и видео КОНТ-роль

			направления движения, вышагивание, скрестный шаг, поворот.		
44	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео контроль
45	Броски мяча	1	<i>Практика:</i> Бросок двумя руками от груди, бросок в движении, бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета», бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-12 лет).	https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ	Фото и видео контроль
46	Броски мяча	1	<i>Практика:</i> Бросок двумя руками от груди, бросок в движении, бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета», бросок с места или с	https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ	Фото и видео контроль

			легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-12 лет).		
47	Передачи мяча	1	<i>Практика:</i> Передача одной рукой от плеча, двумя руками от груди, передачи на месте и в движении, ситуационная техника передач.	https://youtu.be/bJ1x6gK577c	Фото и видео контроль
48	Ведение мяча	1	<i>Практика:</i> Стойка при высоком и низком ведении, характер контакта кисти ведущей руки с мячом, изменение направления движения, вышагивание, скрестный шаг, поворот.	https://youtu.be/qM7KeQLdPGc	Фото и видео контроль
49	Техника и тактика игры в защите	1	Практика. Индивидуальные действия	https://youtu.be/Ew0UQd0FAW	Фото и видео контроль
50	Ведение мяча	1	<i>Практика:</i> Стойка при высоком и низком ведении, характер	https://youtu.be/qM7KeQLdPGc	Фото и видео контроль

			<p>контакта кисти ведущей руки с мячом, изменение направления движения, вышагивание, скрестный шаг, поворот.</p>		роль
51	Техника и тактика игры в нападении	1	<p><i>Практика:</i> Игра в нападении.</p> <p>Взаимодействие двух и трех нападающих, ситуационная техника, взаимодействие двух нападающих (передача и рывок к корзине, передача и рывок к корзине с изменением направления движения, рывок за спиной защитника)</p>	https://youtu.be/XL4rRXAioSc	Фото и видео контроль
52	Броски мяча	1	<p><i>Практика:</i> Бросок двумя руками от груди, бросок в движении, бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета», бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием</p>	https://youtu.be/5BBVw1Zo5EQ	Фото и видео контроль

			локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-12 лет).		
53	Техника и тактика игры в защите	1	Практика. Групповые действия	https://youtu.be/Ew0UQd0FAW o	Фото и видео контроль роль
54	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео контроль роль
55	Техника и тактика игры в защите	1	Практика. Командные действия	https://youtu.be/Ew0UQd0FAW o	Фото и видео контроль роль
56	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео контроль роль
57	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео контроль роль
58	Техника и тактика игры в нападении	1	<i>Практика:</i> Игра в нападении. Взаимодействие	https://youtu.be/XL4rRXAioSc	Фото и видео

			двух и трех нападающих, ситуационная техника, взаимодействие двух нападающих (передача и рывок к корзине, передача и рывок к корзине с изменением направления движения, рывок за спиной защитника)		КОНТ-роль
59	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео КОНТ-роль
60	Судейство	1	Судейство лицейских соревнований	https://youtu.be/ik_GBD-mSbQ	Фото и видео КОНТ-роль
61	Передача мяча	1	<i>Практика:</i> Передача одной рукой от плеча, двумя руками от груди, передачи на месте и в движении, ситуационная техника передач.	https://youtu.be/bJ1x6gK577c	Фото и видео КОНТ-роль
62	Техника и тактика игры в нападении	1	<i>Практика:</i> Игра в нападении. Взаимодействие двух и трех	https://youtu.be/XL4rRXAioSc	Фото и видео КОНТ-

			нападающих, ситуационная техника, взаимодействие двух нападающих (передача и рывок к корзине, передача и рывок к корзине с изменением направления движения, рывок за спиной защитника)		роль
63	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео контроль
64	Техника и тактика игры в защите	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.	https://youtu.be/Ew0UQd0FAW0	Фото и видео контроль
65	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео контроль
66	Техника и тактика игры в нападении	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.	https://youtu.be/XL4rRXAioSc	Фото и видео контроль

67	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео контроль
68	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео контроль
69	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео контроль
70	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео контроль
71	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео контроль
72	Учебно-тренировочная игра	1	Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций	https://youtu.be/itVsAxvXvSo	Фото и видео контроль

Содержание программы.

1. Вводное занятие (1 час)

История возникновения баскетбола, гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.

2. Понятие о технике и тактике игры (1 час)

Теория:

Техника — основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

3. Правила игры в баскетбол (4 часа).

Теория:

Состав команд и функции игроков. Игровое время, начало игры и спорный бросок; перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре.

Практика:

Жесты судей.

4. Общеукрепляющие упражнения (8 часов)

Теория:

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практика:

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 300 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота», «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее», «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта».

Комбинированные эстафеты.

5. Передача мяча (8 часов).

Теория:

Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния.

Практика:

Передача одной рукой от плеча, двумя руками от груди, передачи на месте и в движении, ситуационная техника передач.

6. Ведение мяча (8 часов).

Теория:

Характеристика основного приема техники: ведения мяча. Выбор конкретного способа ведения в зависимости от игровой ситуации.

Практика:

Стойка при высоком и низком ведении, характер контакта кисти ведущей руки с мячом, изменение направления движения, вышагивание, скрестный шаг, поворот.

7. Броски (12 часов).

Теория:

Характеристика основного приема техники: броски мяча. Характеристики бросков. Выбор конкретного способа броска мяча в зависимости от расстояния и игровой ситуации.

Практика:

Бросок двумя руками от груди, бросок в движении, бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета», бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-12 лет).

8. Техника и тактика игры в нападении (4 часа)

Теория:

Техника — основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практика:

Игра в нападении.

Взаимодействие двух и трех нападающих, ситуационная техника, взаимодействие двух нападающих (передача и рывок к корзине, передача и рывок к корзине с изменением направления движения, рывок за спиной защитника)

9. Техника и тактика игры в защите (4 часа)

Теория:

Техника — основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практика:

Игра в защите.

Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего: выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые взаимодействия защитников (действие в численном меньшинстве), противодействие заслоном, индивидуальные защитные действия (держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии, держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска)

Командные действия: Личная система защиты, переключения от действий в нападении к действиям в защите.

10. Учебно-тренировочные игры, участие в соревнованиях (21 час)

Применение полученных знаний в игре, самостоятельные решения игровых ситуаций.

11. Судейство игр (1 час)

Правила игры. Правила поведения судьи, тренера и игроков. Судейское обслуживание учебно-тренировочных игр, лицейских соревнований

Список используемой литературы.

Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей.

- Москва «Просвещение», 1984 г.

Э. Найминова. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

В.И. Лях. Координационные способности школьников. – Минск, «Польмя», 1989 г.

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №1, 2002 г.

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №2, 2002 г.

Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» №5, 1998 г.

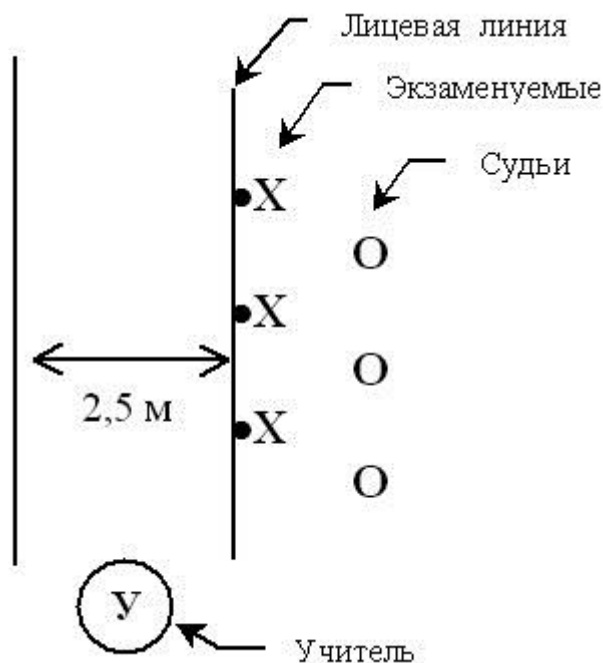
Контрольные упражнения

Передачи мяча двумя руками от груди

Передачи мяча двумя руками от груди в течение 30 сек.

Трое или четверо учащихся (экзаменуемые) располагаются за лицевой линией волейбольной площадки перед стеной на расстоянии 2,5 м.

Другие 3–4 ученика – судьи – располагаются сбоку от экзаменуемых. По сигналу учителя учащиеся выполняют передачи в стену двумя руками от груди, а судьи подсчитывают количество передач в течение 30 сек.



Ошибки

- передачи с линии (заступ);
- передачи одной рукой от груди.

Оценивание

Мальчики

- «высокий уровень» – 26 передач;
- «средний уровень» – 24 передачи;
- «низкий уровень» – 23 передачи.

Девочки

- «высокий уровень» – 24 передачи;
- «» – 22 передачи;
- «» – 20 передач.

Броски мяча в кольцо в прыжке с расстояния 1,5–2 м

Бросок в прыжке – это бросок в безопорном положении тела во время прыжка.

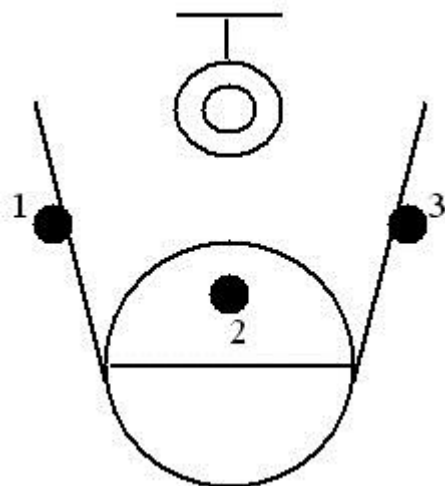
И.п. – то же, что при броске с места (см. учебный материал для 5-го класса), но игрок находится в воздухе и выпускает мяч из рук в наивысшей точке прыжка.

Учащиеся располагаются по 3–4 человека на расстоянии 1,5–2 м от кольца и поочередно выполняют броски.

Ошибки

- неверное исходное положение;
- несогласованность движений рук и ног;
- потеря равновесия в полете;
- отсутствие работы кисти.

Броски мяча в кольцо с места



Броски мяча с места с трех точек в кольцо. Каждый ученик должен выполнить 5 бросков.

Оценивание

Мальчики

- «высокий уровень» – 8 попаданий;
- «средний уровень» – 6 попаданий;
- «» – 5 попаданий.

Девочки

- «высокий уровень» – 7 попаданий;
- «средний уровень» – 5 попаданий;
- «» – 4 попадания.

Броски мяча в кольцо с двух шагов после ведения

У каждого ученика есть 10 попыток для выполнения броска мячом в кольцо после ведения и двух шагов (см. учебный материал для 7-го класса).

Оценивание

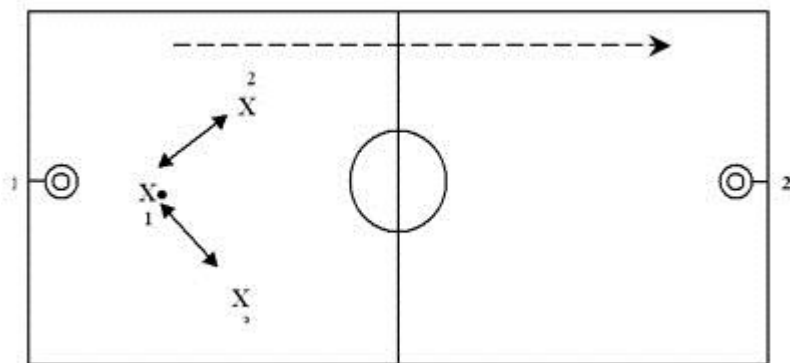
Мальчики

- «высокий уровень» – 7 попаданий;
- «средний уровень» – 6 попаданий;
- «» – 3 попадания.

Девочки

- «высокий уровень» – 6 попаданий;
- «средний уровень» – 5 попаданий;
- «» – 3 попадания.

Передачи мяча в тройках без смены мест с продвижением вперед



Передача мяча в тройках со сменой мест («восьмерка»)

И.п. – то же, что и в предыдущем упражнении. Игрок № 1 делает передачу игроку № 2 и бежит за мячом. Игрок № 2 передает мяч игроку № 3 и бежит за мячом; игрок № 3 передает мяч № 1 и тоже бежит вслед за мячом. Во время этих передач игроки двигаются вперед к противоположному кольцу.

Упражнения выполняются как с ведением, так и без ведения мяча. Упражнение завершается броском мяча в кольцо. Затем игроки меняются местами, чтобы каждый раз бросок выполнялся следующим по очереди игроком.

Ошибки

- передача мяча адресуется игроку «не на выход»;
- прием мяча на месте, а не в движении;
- пробежка.

У каждого игрока есть 3 попытки броска.

Оценивание

Юноши

- «высокий уровень» – 2 попадания, упражнение выполнено без ошибок;
- «средний уровень» – 1 попадание, допущена одна ошибка;
- «» – 0 попаданий в кольцо, допущено более одной ошибки.

Девушки

- «высокий уровень» – 1 попадание, допущено не более 1 ошибки;
- «средний уровень» – 0 попаданий, допущена одна ошибка;
- «» – допущено две и более ошибок.

Броски мяча в кольцо с места с линии штрафного броска

У каждого ученика есть 10 попыток.

Оценивание

Юноши

- «высокий уровень» – 5 попаданий;
- «средний уровень» – 4 попадания;
- «» – 2 попадания.

Девушки

- «высокий уровень» – 4 попадания;
- «средний уровень» – 3 попадания;
- «» – 1 попадание.

Передачи мяча в стену (без смены места) с расстояния 2,5 м в течение 30 сек.

Оценивание

Юноши

- «высокий уровень» – 28 передач;
- «средний уровень» – 26 передач;
- «» – 22 передачи.

Девушки

- «высокий уровень» – 26 передач;
- «средний уровень» – 24 передачи;
- «» – 20 передач.

Броски мяча с трех точек в кольцо

Упражнение выполняется так же, как аналогичное, описанное ранее, но точка № 2 находится на линии штрафного броска.

Оценивание

Юноши

- «высокий уровень» – 9 попаданий;
- «средний уровень» – 7 попаданий;
- «» – 5 попаданий.

Девушки

- «высокий уровень» – 7 попаданий;
- «средний уровень» – 5 попаданий;
- «» – 4 попадания.

Броски мяча с двух шагов после ведения

Учащиеся выполняют по 10 бросков в кольцо (см. учебный материал для 7-го класса).

Оценивание

Юноши

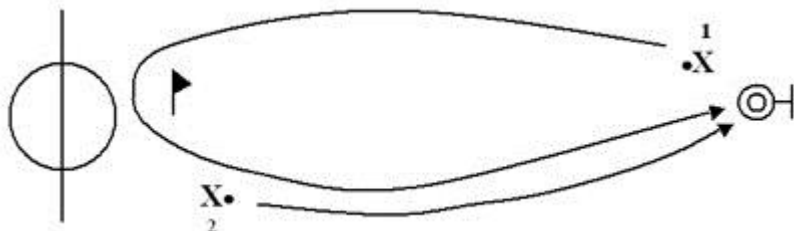
- «высокий уровень» – 8 попаданий;
- «средний уровень» – 6 попаданий;
- «» – 4 попадания.

Девушки

- «высокий уровень» – 7 попаданий;
- «средний уровень» – 6 попаданий;
- «» – 4 попадания.

Гонка преследования

Игрок № 1 с мячом располагается у кольца, а игрок № 2 – у стойки в середине центрального круга.



По сигналу учителя игрок № 1 начинает ведение мяча к стойке, обводит ее и выполняет бросок в кольцо после ведения и двух шагов.

Игрок № 2 выполняет ведение мяча, делает два шага и бросает мяч в кольцо, затем повторяет действия игрока № 1. Таким образом, игроки двигаются друг за другом.

На выполнение упражнения дается 1 мин. После этого подсчитывается количество попаданий.

Оценивание

Юноши

- «высокий уровень» – 7 попаданий;
- «средний уровень» – 6 попаданий;
- «» – 4 попадания.

Ловля высоко летящих мячей в прыжке после отскока от щита

Вариант 1. Игроки выстраиваются в 2 шеренги на расстоянии 2–3 м друг от друга. Игрок № 1 набрасывает мяч игроку № 2; тот прыгает вверх, вытягивая руку навстречу мячу; пальцы согнуты и широко расставлены. В тот момент, когда мяч пойман, рука сгибается в локте, скорость полета мяча уменьшается, и игрок ловит его другой рукой.

Вариант 2. Игрок располагается у щита на расстоянии 1–1,5 м от него, бросает мяч в щит одной рукой, прыгает вверх, ловит мяч и, не приземляясь, вновь отправляет его в щит, и т.д.

Ошибки

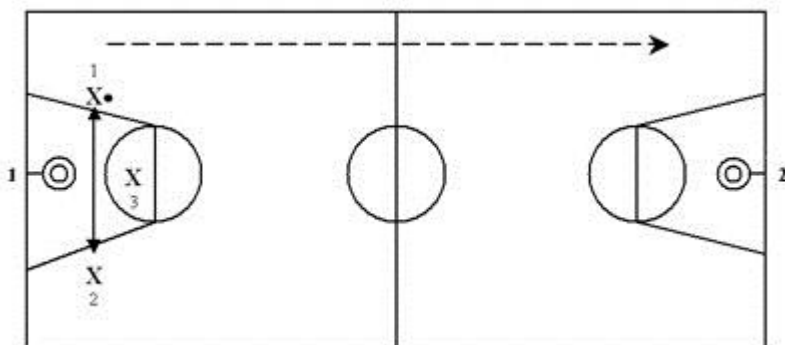
- нет уступающего движения руки;
- рука не двигается навстречу мячу;
- мяч пойман не в наивысшей точке прыжка.

Вариант 3. Находясь на расстоянии 1,5 м от щита, ученик бросает мяч и ловит его в прыжке, затем снова делает бросок в щит; вместо третьей попытки броска в щит бросает мяч в кольцо.

Оценивание

- «высокий уровень» – упражнение выполнено без ошибок с попаданием мяча в кольцо;
- «средний уровень» – упражнение выполнено правильно, но без попадания мяча в кольцо;
- «» – допущена одна и более ошибок.

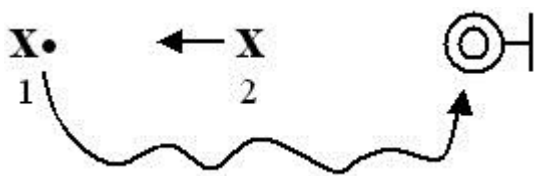
Передача мяча в движении с сопротивлением



Игроки № 1 и № 2, передавая мяч друг другу, двигаются в направлении кольца № 2, а игрок № 3, отступая, пытается перехватить мяч.

Ведение мяча с сопротивлением

Игрок № 1 ведет мяч в направлении кольца, а игрок № 2, отступая, пытается выбить мяч.



Броски с места. Штрафной бросок

Учащиеся выполняют 10 штрафных бросков.

Оценивание

Юноши

- «высокий уровень» – 6 попаданий;
- «средний уровень» – 5 попаданий;
- «» – 4 попадания.

Девушки

- «высокий уровень» – 5 попаданий;
- «средний уровень» – 4 попадания;
- «» – 3 попадания.

Тест. Передачи мяча в стену за 30 сек. с расстояния 2,5 м.

Оценивание

Юноши

- «высокий уровень» – 30 передач;
- «средний уровень» – 27 передач;
- «» – 25 передач.

Девушки

- «высокий уровень» – 26 передач;
- «средний уровень» – 24 передачи;
- «» – 20 передач.

Броски мяча с двух шагов после ведения

Учащиеся выполняют 10 бросков в кольцо с двух шагов после ведения, обводя препятствия.

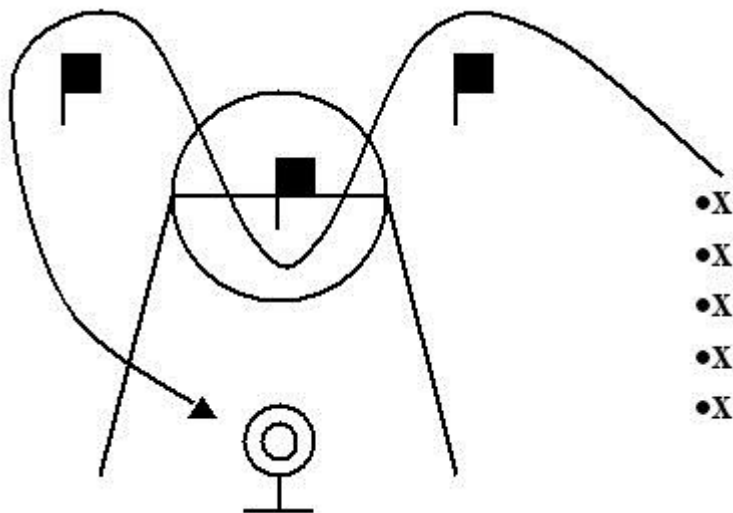
Оценивание

Юноши

- «высокий уровень» – 8 попаданий;
- «средний уровень» – 7 попаданий;
- «» – 6 попаданий.

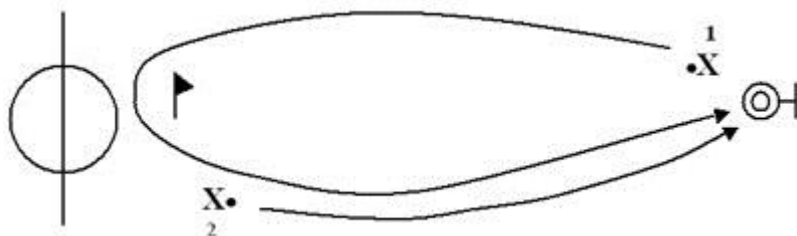
Девушки

- «высокий уровень» – 7 попаданий;
- «средний уровень» – 6 попаданий;
- «» – 5 попаданий.



Тест. По сигналу учителя игрок № 1 начинает ведение мяча к стойке, обводит ее и выполняет бросок в кольцо после ведения и двух шагов. Игрок № 2 ведет мяч, делает два шага и бросает мяч в кольцо, затем повторяет действия игрока № 1 (см. учебный материал для 9-го класса).

На выполнение упражнения дается 1 мин. Затем подсчитывается количество попаданий.



Оценивание

Юноши

- «высокий уровень» – 8 попаданий;
- «средний уровень» – 7 попаданий;
- «» – 6 попаданий.

Девушки

- «высокий уровень» – 5 попаданий;
- «средний уровень» – 4 попадания;
- «» – 2 попадания.