

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Войсковорская основная общеобразовательная школа»

**Приложение к основным общеобразовательным
программам начального общего образования и
основного общего образования, утвержденным приказом
от 20.07.2017 года № 97**

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
Баскетбол**



Возраст обучающихся 7-11 лет

Срок реализации 3 года

Составила:
учитель физической культуры
Сидорова Е. Е

п. Войсковоро

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Цель программы: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

В процессе реализации данной программы предполагается решение следующих **задач:**

- сформировать представление о спортивных играх как позитивном факторе, влияющем на здоровье;
- мотивировать школьников к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- совершенствовать функциональные возможности организма;
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи,
- формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия;
- воспитывать культуру поведения;
- формировать умения самостоятельного планирования, организации, проведения и анализа наиболее значимых для них дел и проектов спортивно-оздоровительной направленности;
- обучать способам овладения различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности;
- формировать умения по организации и судействе спортивной игры «баскетбол»

Задачи спортивно – оздоровительного этапа - 1 год обучения

1. Привлечение максимального - возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья закаливание организма.
4. Овладение основами баскетбола.

Задачи этапа начальной подготовки – 2, 3 год обучения

1. Формирование стойкого интереса к занятиям.
2. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья закаливание организма.
3. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
4. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения рабочей программы.

Универсальными компетенциями обучающихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами:

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметными результатами:

- формирование первоначальных представлений о значении занятий спортом для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о спорте и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств;
- излагать факты истории развития баскетбола, характеризовать роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять баскетбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Игра Баскетбол включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но

также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.

Программный материал включает общую физическую, интегральную, теоретическую, психологическую (морально – волевою) подготовку, инструкторскую и судейскую практику для пяти лет обучения.

Общая физическая подготовка.

1. Занятия по подготовке и сдаче норм в соответствии с возрастом учащихся.

2. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами. Упражнения на снарядах – висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание, лазание по канату.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: наклоны и повороты головы. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибания, наклоны. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями – приседания, прыжки, бег. Упражнения на снарядах. Упражнения со скакалкой, Прыжки в высоту с прямого разбега углом или согнув ноги, через планку. Высоко – дальние прыжки с разбега через препятствия с мостика или без него. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки. Бег на скорость. Эстафеты, игры, работа парами, тройками.

3. Подвижные игры. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка.

1. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15 м и т. д. до 30 м с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях относительно к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. «Челночный бег» на 5, 9 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25 – 35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной, правым, левым боком вперед; приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (весом от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или в куртке с весом.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонне по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу, при этом выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 – прыжком вверх, имитация передачи, занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч», «Круговая лапта», «Простые салки», «Салки – дай руку», «Салки – перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Четыре мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

2. Упражнения для воспитания скоростно - силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре высотой 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивания с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную на доступной высоте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух и одной ноге в гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед – вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2–5 кг): передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 – 50 раз).

Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 – 100м). Передвижение в полуприседе прыжками вперед, назад, в стороны с набивным мячом в руках. Выпрыгивание из полуприседа с выносом набивного мяча вверх на прямые руки (15 – 30 раз или сериями 3X10 с паузами между ними в 1,5 – 2 мин). Прыжки, удерживая набивной мяч на прямых руках над головой.

Упражнения с мешками (вес до 10 кг): приседания в максимально быстром темпе (сериями 2X10); выпрыгивание из полуприседа (сериями 2X10); подскоки и прыжки на двух ногах (1 – 2 мин); продвижение прыжками на двух ногах, прыжками с ноги на ногу, бег, рывки с изменением направления (50 – 100 м).

Упражнения с грифом штанги на плечах: подскоки (20 – 30 раз), выпрыгивания из полуприседа (10 – 15 раз). Из исходного положения гриф на груди, выпрямление рук вперед, вперед – вверх, вверх (сериями по 10 раз с паузами 1,5 – 2 мин).

Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Борьба всадников», «Скачки», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи», «Соревнование тачек», «Переправа», «Кто сильнее».

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, используемые в режиме высокой интенсивности.

Многokrратно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно используемые в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения.

Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

4. Упражнения для воспитания специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжком через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.

Упражнения с баскетбольными мячами у стены: ловля мяча после поворота, преодоления препятствия, дополнительной ловли и передачи, смены мест с партнером, после прыжка через мяч с поворотом на 180 (360).

Ловля мячей, летящих из различных направлений с последующим броском в движущуюся цель.

Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием.

Действия с мячом в фазе полета после отталкивания от гимнастического мостика или акробатического трамплина (ловля и передача, передача после перевода за спиной или под ногой, с выполнением разворота с последующей ловлей). То же, но с постоянной ловлей мяча от партнеров, стоящих в разных местах.

Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т. д.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка с разворотом на 360 .

Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами, используя баскетбольный мяч и мячи-разновесы (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также с манипуляциями с мячом в фазе полета). Основным при этом является умение координировать движения, сохранять темп, точно выполнять все приемы с максимальной быстротой, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

Подвижные игры: «Ловля парами», «Вертуны», «Ловкие руки», «Салки спиной к щиту», «По одному и вместе».

Эстафеты с прыжками, изменением направления бега рывками

5. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча. Сгибание и разгибание кисти в лучезапястном суставе, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев в положении руки вперед, в стороны, вверх, вместе и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние между стеной и игроком постепенно увеличивается). То же, но опираясь о стену пальцами, Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. В упоре лежа отталкивание от пола ладонями (пальцами) двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Отталкивание от пола с последующим хлопком руками перед собой. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя «приставные шаги» (руками и ногами).

Из упора лежа передвижения по кругу, отталкиваясь ладонями (пальцами), при этом носки ног от пола не отрываются. Из упора лежа передвижение вправо, влево, одновременно отталкиваясь ладонями (пальцами) и ступнями. Ходьба на руках в положении лежа на руках, ноги поддерживает партнер. Передвижение то же, но отталкиваясь ладонями (пальцами).

Упражнения для кистей рук с гантелями, с кистевым эспандером. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизаторы укреплены на уровне плеч), руки за головой, движение руками вверх – вперед. То же одной рукой. То же, но амортизаторы укреплены за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стены. Стоя спиной к стене (амортизаторы укреплены на уровне плеч) – движение правой (левой) рукой, как при броске одной рукой от плеча.

Передачи набивного мяча в положении лежа на животе, на спине, стоя на коленях, многократные броски набивного мяча двумя руками от груди вперед, вперед – вверх, прямо – вверх, с правой руки на левую, над правым (левым) плечом (особое внимание обращается на заключительное движение кистями и пальцами). Передача и ловля мяча правой и левой рукой из различных исходных положений. Передачи и броски набивного мяча двумя руками от груди, правой и левой рукой на точность, дальность (соревнование).

Поочередная ловля и передача набивных мячей различного диаметра и веса, которые со всех сторон набрасываются занимающемуся партнеру. Многократные броски резиновых мячей различного диаметра и веса в кольцо – на быстроту и ловкость (соревнования).

Интегральная подготовка

- чередование подготовительных и подводящих упражнений по отдельным техническим приемам.
- чередование подготовительных упражнений (для развития специальных качеств) и выполнения технических приемов (на основе программы для данного года).
- чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).
- чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите. Индивидуальные действия при бросках, при накрывании, при борьбе за отскок мяча от щита. Групповые действия в нападении и защите (по программе для данного года обучения). То же – командные действия.
- многократное выполнение технических приемов. Перемещения в сочетании с действиями с мячом. Перемещения различными способами в сочетании с ловлей и передачей мяча различными способами в различных направлениях. Ведение мяча разными способами в сочетании с перемещениями различными способами, передачами, ловлей, бросками в корзину.
- многократное выполнение каждого в отдельности из изученных тактических действий (в объеме программы) – индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите, а также в сочетаниях.
- учебные игры. Обязательное требование – применение изученных технических приемов и тактических действий. В систему заданий в игру последовательно включается программный материал для данного года обучения.
 - переключение при выполнении тактических действий в нападении, защите, в защите и нападении отдельно по категориям: индивидуальные, групповые и командные.
- учебные игры. Система заданий, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Игры уменьшенным составом (4Х4, 3Х3, 2Х2, 4Х3, 2Х3 и т. д.). Игры полным составом с командами параллельных групп (или старшей).
- календарные игры, разбор игр. Установки на игру. Применение в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Отражение в установках на игру заданий, которые давались в учебных играх.

Теоретическая подготовка.

Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары. Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. История развития баскетбола. Правила игры и методика судейства. Единая спортивная классификация. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма спортсмена. Костно- мышечная система, ее строение и функции. Основные сведения о кровообращении. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Состав и функции крови. Сердце и сосуды. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Восстановительные мероприятия в спорте. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Воспитание нравственных и волевых качеств личности юного спортсмена. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Итоги спортивного года.

Техническая подготовка

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.

Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук. Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.

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, в движении. Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.

Ведение мяча. На месте. В движении шагом, в движении бегом, с изменением направления и скорости, с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте, в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками. Ведение со сменой рук без зрительного контроля. Обводка соперника с изменением направления. Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

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, с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

Нападение

Розыгрыш мяча игроками команды, организация атаки кольца. Заслон защитнику партнера. Наведение на партнера своего защитника. Взаимодействие «Треугольник». Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка». Скрестный выход. Система быстрого прорыва. Система нападения без центрального игрока.

Защита

Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке. Подстраховка партнера. Переключение на другого нападающего. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке». Система личной защиты.

Игровая подготовка

Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями. Овладение основами тактики командных действий. Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

Контрольные и календарные игры

Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке. Подготовительные учебные двухсторонние игры. Товарищеские встречи с командами соседних школ.

Итоговые контрольные игры с приглашением родителей

Психологическая (морально-волевая) подготовка

Психологическая (морально-волевая) подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки баскетболистов. На начальных этапах многолетней тренировки психологическая подготовка способствует качественному обучению навыкам игры, в дальнейшем она тесно увязана с соревновательной подготовкой, существенным образом оказывая влияние на результаты соревновательной деятельности баскетболистов. Выделяют общую психологическую подготовку и подготовку к соревнованиям.

Задачи психологической подготовки:

1. Воспитание высоких моральных качеств.
2. Воспитание волевых качеств.
3. Установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды.
4. Адаптация к условиям соревнований.
5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре.

Инструкторская и судейская практика.

Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам). Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Обучение техническим приемам и тактическим действиям. Судейство на учебных играх. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке. Проведение соревнований по мини-баскетболу и баскетболу. Выполнение обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря. Составление календаря игр.

Показателями результативности программы являются:

- повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- приобретение опыта борьбы с другими командами;
- специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

- социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- технико-тактическая подготовленность;
- общая и специальная физическая подготовленность;
- психологическая подготовленность;
- показатели психических процессов;
- особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- антропометрические показания;
- возраст и стаж физических занятий;
- успешность игровой деятельности.

3. Тематическое планирование.

Учебно-тематический план составлен в расчете 3 часа в неделю на освоения курса, при продолжительности учебного года 34 недели.

1 год	2год	3 год	всего
102 (3X34)	102 (3X34)	102 (3X34)	306

№	Содержание занятий	1-й год обучени я	2-й год обучени я	3-й год обучени я	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Теоретическая подготовка	14	12	8	Изучают историю баскетбола. Запоминают имена выдающихся спортсменов – олимпийских чемпионов. Терминология игры, жесты судьи. Соблюдают правила техники безопасности
2.	ОФП	12	12	14	Осваивают умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивают физические качества.
3.	СФП	12	12	11	Осваивают умения выполнять специальные физические упражнения

4.	Техническая подготовка	20	22	34	Описывают разучиваемые технические действия. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
5.	Тактическая подготовка	22	22	15	Изучают основные приёмы игры в баскетбол. Осваивают тактические действия. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых приёмов и действий, выявляя и устраняя типичные ошибки.
6.	Интегральная подготовка	12	12	10	Чередуют изученные технические приемы и их способы в различных сочетаниях
7.	Контрольные испытания	3	3	2	Выполняют контрольные тесты и фиксируют свои результаты.
8.	Соревновательная деятельность	7	7	8	Участвуют в товарищеских встречах и соревнованиях, применяют полученные знания в игре.
	ИТОГО:	102	102	102	