

Министерство образования и науки Республики Ингушетия  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4 г. Карабулака им. А. Х. Бокова»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от 31 августа 2021 г.

Утверждаю  
Директор ГБОУ «СОШ №4  
г. Карабулака им. А. Х. Бокова»  
Угурчиева А. И.  
« 31 » августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Баскетбол»**

**на 2021 – 2022 учебный год**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Хамхоев И. М.,  
педагог дополнительного образования

Карабулак, 2021

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов.

Перечень нормативных документов, в соответствии с которыми составлена программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»).

## **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Программа направлена на формирование и развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей, нравственном и социальном развитии, пробуждение и закрепление интереса к здоровому образу жизни.

## **Актуальность программы**

Актуальность программы в том, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

**Новизна данной образовательной программы** - заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Педагогическая целесообразность:** в ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 10-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «техничко-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

**Отличительная особенность** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ.

**Цель:** создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний, практических умений и навыков игры в баскетбол.

**Задачи:**

**Обучающие:**

• Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.

- Обучить техническим приемам и правилам игры;
- Обучить тактическим действиям игры;
- Обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- Обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Обучить правильному выполнению упражнений.

• Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости;

- Сформировать начальные навыки судейства.

**Развивающие:**

• Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.

• Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Развить, разработать и укрепить различные группы мышц;
- Расширить спортивный кругозор детей;

**Воспитательные:**

- Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
- Воспитывать культуру поведения;

**Адресат программы** - учащиеся 10 - 17 лет, интересующиеся баскетболом спортивной игрой, которая оказывает на организм школьника всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Заинтересовывает в освоения технической и тактической стороной игры. Прием осуществляется на основании заявления родителей или законных представителей, а также на основании соглашения на обработку персональных данных.

**Сроки реализации**

Программа рассчитана на 1 год обучения (9 месяцев, 36 недель), всего 72 часа в год.

**Формы организации деятельности:** групповая (9 групп по 15 человек).

**Формы организации** образовательного процесса в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» предусмотрены следующие формы и методы организаций занятий:

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

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

## **Планируемые результаты**

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

**Личностные результаты**, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать**:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;
- правила соревнований по баскетболу, методiku организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять элементы игры в баскетбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **владеть**:

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

## Содержание учебно-тематического плана «Баскетбол»

**Тема № 1.** Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства

**Теория:** Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в общественном транспорте. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Беседа по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд.

**Тема № 2:** Общая физическая подготовка.

**Теория:** Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

**Практика:** Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; 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 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, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. 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. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. 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. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. 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.

**Тема № 3** Специальная физическая подготовка.

**Теория:** Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

**Практика:** Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с

прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

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. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, 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 и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

#### **Тема № 4. Техническая подготовка.**

**Теория:** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

**Практика:** Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

#### **Тема № 5. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

**Практика:** Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

#### **Тема № 6. Игровая подготовка**

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты, тематические спортивные праздники, товарищеские встречи) и специализированные соревнования (первенство школы, города по баскетболу).

## Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол»

№ п/п	Дата		Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	По плану	По факту					
<b>Модуль 1. Вводное занятие 2ч</b>							
1	1 гр – 6.09 2 гр – 7.09 3 гр – 8.09 4 гр – 9.09 5 гр – 10.09 6 гр – 11.09 7 гр – 6.09 8 гр – 7.09 9 гр – 8.09		Беседа	2	Техника безопасности на занятиях по баскетболу	с/з	Опрос
<b>Модуль 2. Общие основы баскетбола 6 ч</b>							
2	1 гр – 13.09 2 гр – 14.09 3 гр – 15.09 4 гр – 16.09 5 гр – 17.09 6 гр – 18.09 7 гр – 13.09 8 гр – 14.09 9 гр – 15.09		Беседа	2	История возникновения баскетбола.	с/з	Опрос
3	1 гр – 20.09 2 гр – 21.09 3 гр – 22.09 4 гр – 23.09 5 гр – 24.09 6 гр – 25.09 7 гр – 20.09 8 гр – 21.09 9 гр – 22.09		Беседа	2	Развитие баскетбола в России.	с/з	Опрос
4	1 гр – 27.09 2 гр – 28.09 3 гр – 29.09 4 гр – 30.09 5 гр – 1.10 6 гр – 2.10 7 гр – 27.09 8 гр – 28.09 9 гр – 29.09		Беседа	2	Основным правилам игры в баскетбол.	с/з	Опрос



Модуль 3. Общая физическая подготовка. 14 ч							
5	1 гр – 4.10 2 гр – 5.10 3 гр – 6.10 4 гр – 7.10 5 гр – 8.10 6 гр – 9.10 7 гр – 4.10 8 гр – 5.10 9 гр – 6.10		Практика	2	Строевые упражнения	с/з	Практическая работа. Контроль
6	1 гр – 11.10 2 гр – 12.10 3 гр – 13.10 4 гр – 14.10 5 гр – 15.10 6 гр – 16.10 7 гр – 11.10 8 гр – 12.10 9 гр – 13.10		Практика	2	Упражнения для рук и плечевого пояса.	с/з	Практическая работа.
7	1 гр – 18.10 2 гр – 19.10 3 гр – 20.10 4 гр – 21.10 5 гр – 22.10 6 гр – 23.10 7 гр – 18.10 8 гр – 19.10 9 гр – 20.10		Практика	2	Упражнения для развития силы	с/з	Практическая работа.
8	1 гр – 25.10 2 гр – 26.10 3 гр – 27.10 4 гр – 28.10 5 гр – 29.10 6 гр – 30.10 7 гр – 25.10 8 гр – 26.10 9 гр – 27.10		Практика	2	Упражнения для развития быстроты.	с/з	Практическая работа.
9	1 гр – 1.11 2 гр – 2.11 3 гр – 3.11 4 гр – 4.11 5 гр – 5.11 6 гр – 6.11		Практика	2	Упражнения для развития гибкости.	с/з	Практическая работа.

	7 гр – 1.11 8 гр – 2.11 9 гр – 3.11						
10 11	1 гр – 8.11 2 гр – 9.11 3 гр – 10.11 4 гр – 11.11 5 гр – 12.11 6 гр – 13.11 7 гр – 8.11 8 гр – 9.11 9 гр – 10.11  1 гр – 15.11 2 гр – 16.11 3 гр – 17.11 4 гр – 18.11 5 гр – 19.11 6 гр – 20.11 7 гр – 15.11 8 гр – 16.11 9 гр – 17.11		Практика	4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	с/з	Практическая работа.
<b>Модуль 4. Специальная физическая подготовка. 18 ч</b>							
12	1 гр – 22.11 2 гр – 23.11 3 гр – 24.11 4 гр – 25.11 5 гр – 26.11 6 гр – 27.11 7 гр – 22.11 8 гр – 23.11 9 гр – 24.11		Практика	2	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	с/з	Практическая работа.
13	1 гр – 29.11 2 гр – 30.11 3 гр – 1.12 4 гр – 2.12 5 гр – 3.12 6 гр – 4.12 7 гр – 29.11 8 гр – 30.11 9 гр – 1.12		Практика	2	Упражнения для развития игровой ловкости.	с/з	Практическая работа.
14	1 гр – 6.12 2 гр – 7.12		Практика	2	Ведение мяча на месте	с/з	Практическая работа.

	3 гр – 8.12 4 гр – 9.12 5 гр – 10.12 6 гр – 11.12 7 гр – 6.12 8 гр – 7.12 9 гр – 8.12						
15	1 гр – 13.12 2 гр – 14.12 3 гр – 15.12 4 гр – 16.12 5 гр – 17.12 6 гр – 18.12 7 гр – 13.12 8 гр – 14.12 9 гр – 15.12		Практика	2	Ведение мяча в движении	с/з	Практическая работа.
16	1 гр – 20.12 2 гр – 21.12 3 гр – 22.12 4 гр – 23.12 5 гр – 24.12 6 гр – 25.12 7 гр – 20.12 8 гр – 21.12 9 гр – 22.12		Практика	2	Бросок мяча	с/з	Практическая работа.
17	1 гр – 10.01 2 гр – 11.01 3 гр – 12.01 4 гр – 13.01 5 гр – 14.01 6 гр – 15.01 7 гр – 10.01 8 гр – 11.01 9 гр – 12.01		Практика	2	Передача мяча на месте	с/з	Практическая работа.
18	1 гр – 17.01 2 гр – 18.01 3 гр – 19.01 4 гр – 20.01 5 гр – 21.01 6 гр – 22.01 7 гр – 17.01 8 гр – 18.01 9 гр – 19.01		Практика	2	Передача мяча в движении	с/з	Практическая работа.

19 20	1 гр – 24.01 2 гр – 25.01 3 гр – 26.01 4 гр – 27.01 5 гр – 28.01 6 гр – 29.01 7 гр – 24.01 8 гр – 25.01 9 гр – 26.01  1 гр – 31.01 2 гр – 1.02 3 гр – 2.02 4 гр – 3.02 5 гр – 4.02 6 гр – 5.02 7 гр – 31.01 8 гр – 1.02 9 гр – 2.02		Практика	4	Броски мяча одной рукой	с/з	Практическая работа.
<b>Модуль 5. Техническая подготовка. 24 ч</b>							
21	1 гр – 7.02 2 гр – 8.02 3 гр – 9.02 4 гр – 10.02 5 гр – 11.02 6 гр – 12.02 7 гр – 7.02 8 гр – 8.02 9 гр – 9.02		Практика	2	Передача двумя руками снизу, с места.	с/з	Практическая работа.
22	1 гр – 14.02 2 гр – 15.02 3 гр – 16.02 4 гр – 17.02 5 гр – 18.02 6 гр – 19.02 7 гр – 14.02 8 гр – 15.02 9 гр – 16.02		Практика	2	Ловля мяча одной рукой в движении.	с/з	Практическая работа.
23	1 гр – 21.02 2 гр – 22.02 3 гр – 23.02 4 гр – 24.02 5 гр – 25.02		Практика	2	Встречные передачи мяча	с/з	Практическая работа.

	6 гр – 26.02 7 гр – 21.02 8 гр – 22.02 9 гр – 23.02						
24	1 гр – 28.02 2 гр – 1.03 3 гр – 2.03 4 гр – 3.03 5 гр – 4.03 6 гр – 5.03 7 гр – 28.02 8 гр – 1.03 9 гр – 2.03		Практика	2	Броски в корзину двумя руками	с/з	Практическая работа.
25 26	1 гр – 7.03 2 гр – 8.03 3 гр – 9.03 4 гр – 10.03 5 гр – 11.03 6 гр – 12.03 7 гр – 7.03 8 гр – 8.03 9 гр – 9.03  1 гр – 14.03 2 гр – 15.03 3 гр – 16.03 4 гр – 17.03 5 гр – 18.03 6 гр – 19.03 7 гр – 14.03 8 гр – 15.03 9 гр – 16.03		Практика	4	Ведение мяча с высоким отскоком	с/з	Практическая работа.
27 28	1 гр – 21.03 2 гр – 22.03 3 гр – 23.03 4 гр – 24.03 5 гр – 25.03 6 гр – 26.03 7 гр – 21.03 8 гр – 22.03 9 гр – 23.03  1 гр – 28.03		Практика	4	Ведение мяча зигзагом	с/з	Практическая работа.

	2 гр – 29.03 3 гр – 30.03 4 гр – 31.03 5 гр – 1.04 6 гр – 2.04 7 гр – 28.03 8 гр – 29.03 9 гр – 30.03						
29 30	1 гр – 4.04 2 гр – 5.04 3 гр – 6.04 4 гр – 7.04 5 гр – 8.04 6 гр – 9.04 7 гр – 4.04 8 гр – 5.04 9 гр – 6.04  1 гр – 11.04 2 гр – 12.04 3 гр – 13.04 4 гр – 14.04 5 гр – 15.04 6 гр – 16.04 7 гр – 11.04 8 гр – 12.04 9 гр – 13.04		Практика	4	Броски в корзину одной рукой от плеча	с/з	Практическая работа.
31 32	1 гр – 18.04 2 гр – 19.04 3 гр – 20.04 4 гр – 21.04 5 гр – 22.04 6 гр – 23.04 7 гр – 18.04 8 гр – 19.04 9 гр – 20.04  1 гр – 25.04 2 гр – 26.04 3 гр – 27.04 4 гр – 28.04 5 гр – 29.04 6 гр – 30.04		Практика	4	Броски в корзину одной рукой в прыжке	с/з	Практическая работа.

	7 гр – 25.04 8 гр – 26.04 9 гр – 27.04						
<b>Модуль 6. Игровая подготовка 6 ч</b>							
33	1 гр – 2.05 2 гр – 3.05 3 гр – 4.05 4 гр – 5.05 5 гр – 6.05 6 гр – 7.05 7 гр – 2.05 8 гр – 3.05 9 гр – 4.05		Практика	2	Веселые старты	с/з	Игра
34	1 гр – 9.05 2 гр – 10.05 3 гр – 11.05 4 гр – 12.05 5 гр – 13.05 6 гр – 14.05 7 гр – 9.05 8 гр – 10.05 9 гр – 11.05		Игровой контроль	2	Товарищеская встреча в параллелях	с/з	Игра
35	1 гр – 16.05 2 гр – 17.05 3 гр – 18.05 4 гр – 19.05 5 гр – 20.05 6 гр – 21.05 7 гр – 16.05 8 гр – 17.05 9 гр – 18.05		Игровой контроль	2	Товарищеская встреча с другими школами	с/з	Игра
<b>Модуль 7. Итоговое занятие. 2.15 ч.</b>							
36	1 гр – 23.05 2 гр – 24.05 3 гр – 25.05 4 гр – 26.05 5 гр – 27.05 6 гр – 28.05 7 гр – 23.05 8 гр – 24.05 9 гр – 25.05		Итоговый контроль	2	Итоговый контроль. Подведение итогов года. Игра	с/з	Контрольное упражнение

			Итого	72			
--	--	--	-------	----	--	--	--

### **Организационно-педагогические условия**

***Календарный учебный график.***

Начало занятий первого года обучения – 1 сентября.

Окончание занятий первого года обучения – 31 мая



## **Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

*Материально-техническое обеспечение:*

спортивный зал для занятий баскетболом; спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки); обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

*Информационное обеспечение:*

использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

## **Формы аттестации**

Формы и методы отслеживания эффективности обучения по программе:

- педагогическое наблюдение;
- опрос учащихся по пройденному материалу;
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
- мониторинг результатов по окончанию курса обучения;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня;
- контрольные игры с заданиями;
- выполнение контрольных упражнений;
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

## Оценочные и методические материалы

Оценочные и методические материалы данной программы включают:

- методические материалы:  
инструкции по технике безопасности, нормативные документы, энциклопедия баскетбольных упражнений.
- наглядные средства обучения посещение матчей первенства России плакаты с техникой движений баскетболиста судейские жесты тесты по баскетболу
- разработка конкретных мероприятий (Правила соревнований, положения о районных и городских баскетбольных мероприятиях соревнования, смотры, конкурсы)
- материалы из опыта работы фото отчеты и результаты баскетбольных соревнованиях видео отчеты о баскетбольных соревнованиях
- диагностические материалы тесты по медицине результаты соревнований результаты входного, промежуточного, текущего, оперативного контроля диагностические материалы методической.

## Список литературы:

1. Конституция Российской Федерации. – М.: Юридическая литература, 1993. – 64 с.
2. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации (№ 273 от 29.12.2012), 2012. – 140 с.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
4. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с.
6. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
7. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ \* Астрель 2007 г.
8. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл
9. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г
10. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.;

# Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы дополнительного образования.

## Приложение 1

### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (УПРАЖНЕНИЯ)

#### Обще подготовительные 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 одновременно, то же во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног 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 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. Перетягивание каната. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной 10 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 четверо 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 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.

*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 11 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 голеньях, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, 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 (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. 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, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с 12 одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

## Приложение 2

### Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

#### *Площадка и её разметка.*

Какую форму имеет площадка?

Какие требования предъявляются к площадке?

Как называются линии, ограничивающие площадку?

Что такое средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна линия нападения?

Что такое площадь нападения?

Какова ширина линий разметки? Входит ли ширина линий в размер площадки?

#### *Мяч.*

Каким должен быть мяч для игры? Кто решает вопрос о пригодности мяча?

#### *Правила и обязанности игроков.*

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и персональным замечанием? Может ли судья сделать персональное замечание игроку, не получившему до этого предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

#### *Возраст игроков.*

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

#### *Костюм игроков.*

Каким должен быть костюм игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви?

Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока?

В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования?

В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды? Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

#### *Состав команды и расстановка игроков.*

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии? Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Счёт и результат игры.

Когда соревнование считается законченным?

Как записать встречу, если команда не явилась на соревнование?

#### *Замены игроков.*

Разрешается ли замена игрока в процессе соревнования?

Когда может быть произведена замена игрока?

Дается ли команде время на замену игрока?

Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

#### *Перерывы.*

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

## Приложение 3

### Оценочные материалы

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19